

表示されているエネルギー等は副食のみの数値を表示しております。

ライス(394kcal)

全ての献立に食物アレルギー特定原材料9品目が含まれている可能性があります。※ お米は国内産を使用しています

|        |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                   |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8月     | 10日(月)                                                                                                                                                      | <b>塩だれカルビ風メンチカツ</b><br>スパゲティソテー かっぱ漬<br>三角春巻(えび入り)<br>きゃべつと人参の青じそサラダ<br>豚肉のオイスター炒め<br>いんげんのごまみそ和え<br>エネルギー 299 kcal 炭水化物 28.4 g<br>蛋白質 11.0 g 食塩相当量 2.2 g<br>脂 質 16.1 g | 17日(月)                                                                                                                                                      | <b>白飯(ふりかけ付き)</b><br>野菜コロッケ いんげん煮付<br>スパゲティソテー 桜漬<br>ひき肉と豆腐のにら炒め<br>焼ちゃんぽん<br>小松菜のおかかポン酢和え<br>エネルギー 669 kcal 炭水化物 117.5 g<br>蛋白質 17.4 g 食塩相当量 2.7 g<br>脂 質 14.4 g |
| 11日(火) | <b>アジフライ</b><br>ペンネソテー 桜漬<br>フレンチポテト<br>きのこの和風スパゲティ<br>大根と油揚げの煮付<br>梅ザーサイ<br>エネルギー 286 kcal 炭水化物 33.1 g<br>蛋白質 10.8 g 食塩相当量 3.9 g<br>脂 質 13.0 g             | 18日(火)                                                                                                                                                                  | <b>豆腐ハンバーグ</b><br>ペンネソテー しばかっぱ漬<br>山菜のパスタ<br>ブルコギ<br>ブロッコリーのナムル<br>ひじきサラダ<br>エネルギー 271 kcal 炭水化物 24.4 g<br>蛋白質 10.3 g 食塩相当量 2.3 g<br>脂 質 15.9 g             |                                                                                                                                                                   |
| 12日(水) | <b>鶏唐揚げのチリソースかけ</b><br>マカロニソテー 沢庵漬<br>豚肉とにんにく芽の炒め<br>ゴーヤチャンプルー<br>チンゲン菜の和風和え<br>つまみあげ<br>エネルギー 356 kcal 炭水化物 38.8 g<br>蛋白質 12.8 g 食塩相当量 2.1 g<br>脂 質 20.7 g | 19日(水)                                                                                                                                                                  | <b>エビフライ</b><br>マカロニソテー 蓮根金平<br>小袋タルタルソース きざみつぼ漬<br>玉子焼き<br>ツケとトマトのペパロ<br>きゅうりと若布の酢の物<br>エネルギー 313 kcal 炭水化物 28.7 g<br>蛋白質 12.4 g 食塩相当量 2.0 g<br>脂 質 16.4 g |                                                                                                                                                                   |
| 13日(木) | <b>二層のブラックカレーコロッケ</b><br>スパゲティソテー しばかっぱ漬<br>揚げ餃子<br>春雨の中華サラダ<br>ひじきの炒め煮<br>いんげんたらこあえ<br>エネルギー 330 kcal 炭水化物 40.2 g<br>蛋白質 7.4 g 食塩相当量 2.5 g<br>脂 質 15.8 g   | 20日(木)                                                                                                                                                                  | <b>たこキャベツカツ</b><br>ペンネソテー 沢庵漬<br>枝豆とツナスパゲティサラダ<br>おムツ<br>豚肉とキャベツの山賊炒め<br>ほうれん草のおひたし<br>エネルギー 238 kcal 炭水化物 29.5 g<br>蛋白質 9.8 g 食塩相当量 2.1 g<br>脂 質 9.2 g     |                                                                                                                                                                   |
| 14日(金) | <b>豚肉の唐揚げ</b><br>マカロニソテー かっぱ漬<br>ツナマヨフライ<br>海鮮ねぎ塩ペンネ<br>小松菜のピーナッツあえ<br>レンコン梅サラダ<br>エネルギー 326 kcal 炭水化物 27.8 g<br>蛋白質 14.7 g 食塩相当量 2.1 g<br>脂 質 16.9 g       | 21日(金)                                                                                                                                                                  | <b>豚肉の照焼</b><br>スパゲティソテー 桜漬<br>ペンネナポリタン<br>鶏肉といんげんのオイスター炒め<br>切干大根煮付<br>オクラのわさびしょう油あえ<br>エネルギー 287 kcal 炭水化物 21.3 g<br>蛋白質 18.3 g 食塩相当量 3.1 g<br>脂 質 14.1 g |                                                                                                                                                                   |
| 15日(土) | <b>エビカツ</b><br>ペンネソテー きざみつぼ漬<br>お好み焼き<br>マカロニサラダ<br>切干大根洋風煮<br>揚げ豆腐ソースかけ<br>エネルギー 273 kcal 炭水化物 30.2 g<br>蛋白質 9.8 g 食塩相当量 2.2 g<br>脂 質 12.0 g               | 22日(土)                                                                                                                                                                  | <b>若鶏の山賊焼</b><br>マカロニソテー しばかっぱ漬<br>竹輪の利久揚<br>そぼろ肉じゃが<br>白菜とさつま揚げの煮びたし<br>小松菜の酢味噌あえ<br>エネルギー 303 kcal 炭水化物 28.7 g<br>蛋白質 16.7 g 食塩相当量 2.8 g<br>脂 質 14.0 g    |                                                                                                                                                                   |
| 16日(日) | <b>お楽しみメニュー</b><br>マカロニソテー 沢庵漬<br>お楽しみメニュー2<br>豚肉といんげんの和風炒め<br>ごぼうサラダ<br>チンゲン菜のけんちん煮<br>エネルギー 121 kcal 炭水化物 17.8 g<br>蛋白質 4.6 g 食塩相当量 2.0 g<br>脂 質 4.0 g    | 23日(日)                                                                                                                                                                  | <b>お楽しみメニュー</b><br>スパゲティソテー かっぱ漬<br>お楽しみメニュー2<br>野菜のバタポンソテー<br>大根そぼろ煮<br>チンゲン菜の梅昆布あえ<br>エネルギー 74 kcal 炭水化物 15.4 g<br>蛋白質 2.7 g 食塩相当量 1.2 g<br>脂 質 1.4 g     |                                                                                                                                                                   |

◎新鮮な食材を使用しておりますが、なるべく早くお召し上がりください。仕入れの都合上メニューと異なる場合はご了承下さい

《SPメニュー》  
・エビフライ  
・玉子焼き



いいごはん  
フリーダイヤル 0120-98-1158  
URL⇒<https://setouchifoods.jp>

喫食後のお弁当箱の中に箸やフタごみ等を入れないようにお願いいたします

※この献立表はホームページにも掲載しています。「瀬戸内フーズ」で検索し、トップページの新着情報からご覧ください。



表示されているエネルギー等は副食のみの数値を表示しております。

ライス(394kcal)

全ての献立に食物アレルギー特定原材料9品目が含まれている可能性があります。※ お米は国内産を使用しています

|           |                                                                                                                                                                      |       |                                                                                                                                                              |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7月 27日(月) | <b>エビミックスフライ</b><br>マカロニソテー かっぱ漬<br>ペーコンポテトバーグ<br>スパゲティナポリタン<br>揚げ豆腐おろしソースかけ<br>ブロッコリーサラダ<br>エネルギー 381 kcal 炭水化物 42.3 g<br>蛋白質 11.8 g 食塩相当量 2.8 g<br>脂 質 18.6 g      | 3日(月) | <b>白身魚フライ</b><br>スパゲティソテー しばかっぱ漬<br>チンジャオロース<br>ペンネミートソース<br>蓮根とひじきサラダ<br>つまみ揚げ<br>エネルギー 281 kcal 炭水化物 28.4 g<br>蛋白質 12.4 g 食塩相当量 1.8 g<br>脂 質 13.3 g        |
| 28日(火)    | <b>若鶏の唐揚げおろしソースかけ</b><br>ペンネソテー 桜漬<br>餃子の具そのままフライ<br>タンドリーツナパスタ<br>インゲンとさつま揚げの煮付<br>チンゲン菜の中華炒め<br>エネルギー 380 kcal 炭水化物 33.7 g<br>蛋白質 13.0 g 食塩相当量 2.7 g<br>脂 質 21.9 g | 4日(火) | <b>チーズINハンバーグ</b><br>ペンネソテー 桜漬<br>プチ春巻<br>たらこマカロニ<br>豚肉といんげん甘辛煮<br>きのこ若布の酢の物<br>エネルギー 354 kcal 炭水化物 35.3 g<br>蛋白質 13.7 g 食塩相当量 3.4 g<br>脂 質 16.8 g           |
| 29日(水)    | <b>ヒレカツ</b><br>スパゲティソテー きざみつぼ漬<br>玉子焼き<br>和風きのこペンネ<br>小松菜の炒め煮<br>切干大根洋風煮<br>エネルギー 269 kcal 炭水化物 28.1 g<br>蛋白質 15.8 g 食塩相当量 3.6 g<br>脂 質 9.5 g                        | 5日(水) | <b>すきやき風フライ</b><br>スパゲティソテー 沢庵漬<br>ひき肉とキャベツの山賊炒め<br>おろしツチャップソースかけ<br>ほうれん草のナムル<br>梅ザーサイ<br>エネルギー 245 kcal 炭水化物 28.1 g<br>蛋白質 8.8 g 食塩相当量 4.5 g<br>脂 質 11.3 g |
| 30日(木)    | <b>牛肉コロッケ</b><br>マカロニソテー しばかっぱ漬<br>タレ付き肉団子<br>かき梅パスタ<br>豚肉しぐれ煮<br>チンゲン菜のピーナッツあえ<br>エネルギー 330 kcal 炭水化物 44.1 g<br>蛋白質 10.7 g 食塩相当量 3.2 g<br>脂 質 12.6 g                | 6日(木) | <b>クリーミーホタテフライ</b><br>マカロニソテー しばかっぱ漬<br>やきそば<br>揚げ餃子<br>小松菜の卵とじ<br>切干大根サラダ<br>エネルギー 360 kcal 炭水化物 39.2 g<br>蛋白質 10.7 g 食塩相当量 2.2 g<br>脂 質 17.8 g             |
| 31日(金)    | <b>豆腐ハンバーグ</b><br>スパゲティソテー 沢庵漬<br>豚肉のスタミナ炒め<br>塩やきそば<br>ほうれん草とコーンのソテー<br>プチゼリー<br>エネルギー 232 kcal 炭水化物 22.5 g<br>蛋白質 9.8 g 食塩相当量 2.1 g<br>脂 質 10.0 g                  | 7日(金) | <b>メンチカツ</b><br>ペンネソテー 桜漬<br>フレンチサラダ<br>ペペロンチーノ<br>ひじき煮付<br>ころっとさつま揚げ<br>エネルギー 334 kcal 炭水化物 31.6 g<br>蛋白質 11.5 g 食塩相当量 2.4 g<br>脂 質 18.5 g                  |
| 8月 1日(土)  | <b>豚肉の利久揚げ</b><br>ペンネソテー かっぱ漬<br>海草サラダ<br>きのこスパゲティ<br>いんげんたらこあえ<br>たこ焼き<br>エネルギー 259 kcal 炭水化物 23.6 g<br>蛋白質 12.6 g 食塩相当量 2.4 g<br>脂 質 13.0 g                        | 8日(土) | <b>鶏肉のBBQソース焼き</b><br>スパゲティソテー かっぱ漬<br>ハムポテフライ<br>春雨サラダ<br>卵と木くらげの炒め物<br>ブロッコリーのボン酢和え<br>エネルギー 345 kcal 炭水化物 24.2 g<br>蛋白質 26.0 g 食塩相当量 2.6 g<br>脂 質 18.5 g  |
| 2日(日)     | <b>お楽しみメニュー</b><br>マカロニソテー きざみつぼ漬<br>お楽しみメニュー2<br>豚肉の中華卵炒め<br>小松菜と人参のナムル<br>じゃが芋の旨煮<br>エネルギー 139 kcal 炭水化物 14.7 g<br>蛋白質 6.0 g 食塩相当量 2.5 g<br>脂 質 4.8 g              | 9日(日) | <b>お楽しみメニュー</b><br>ペンネソテー きざみつぼ漬<br>お楽しみメニュー2<br>ツナとトマトのスパゲティ<br>れんこんとコーンサラダ<br>オクラの梅風味あえ<br>エネルギー 94 kcal 炭水化物 15.2 g<br>蛋白質 3.4 g 食塩相当量 1.0 g<br>脂 質 2.2 g |

◎新鮮な食材を使用しておりますが、なるべく早くお召し上がりください。仕入れの都合上メニューと異なる場合はご了承下さい

《新メニュー》7/28  
・餃子の具そのままフライ  
《SPメニュー》7/29  
・ヒレカツ・玉子焼



いいごはん

フリーダイヤル 0120-98-1158

URL⇒<https://setouchifoods.jp>

喫食後のお弁当箱の中に箸やフタごみ等を入れないようにお願いいたします

※この献立表はホームページにも掲載しています。「瀬戸内フーズ」で検索し、トップページの新着情報からご覧ください。