

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7品目が含まれている可能性があります。※ お米は岡山県産を使用しています

4月 22日(月)	鶏肉の生姜焼 ベーコンフライ カリカリ梅パスタ チンゲン菜のとりみ煮 ブロッコリーの卵とじ 桜漬 エネルギー 421 kcal 炭水化物 22.3 g 蛋白質 19.9 g 食塩相当量 3.0 g 脂質 27.0 g	29日(月)	若鶏のブラックペッパー焼 フレンチポテト 牛肉の韓国風ソテー いんげんのごま和え きのこと若布の酢の物 しばかつば漬 エネルギー 342 kcal 炭水化物 24.1 g 蛋白質 17.6 g 食塩相当量 1.7 g 脂質 19.7 g
23日(火)	五目チャーハン 豚肉のバジル唐揚げ きざみつぼ漬 カレービーフン わかさぎ天ぷらおろし大根ソース ほうれん草とコーンのソテー レンコンサラダ エネルギー 758 kcal 炭水化物 110.7 g 蛋白質 21.7 g 食塩相当量 5.7 g 脂質 25.2 g	30日(火)	すぎやき風フライ オムレツクチャップかけ 豚肉と野菜のオイスターソース炒め フォノ菜としめじの和え物 豆腐のソテー 桜漬 エネルギー 306 kcal 炭水化物 29.5 g 蛋白質 10.7 g 食塩相当量 2.6 g 脂質 13.6 g
24日(水)	ハンバーグのホワイトソースかけ プチ春巻 スパゲティナポリタン 切干大根サラダ いんげんのおかかあえ 沢庵漬 エネルギー 300 kcal 炭水化物 26.7 g 蛋白質 15.0 g 食塩相当量 2.4 g 脂質 16.6 g	5月 1日(水)	豚肉の香味が-リック唐揚げ もやしと鶏肉のみそ炒め マカロニサラダ 金平れんこん 竹輪とほうれん草の中華卵とじ 沢庵漬 エネルギー 396 kcal 炭水化物 28.9 g 蛋白質 16.3 g 食塩相当量 2.8 g 脂質 23.4 g
25日(木)	肉じゃがコロッケ 海鮮ねぎ塩パスタ ブルコギ 小松菜とささみのホリ酢あえ 揚げしゅうまい しばかつば漬 エネルギー 426 kcal 炭水化物 37.8 g 蛋白質 12.6 g 食塩相当量 2.7 g 脂質 25.1 g	2日(木)	アジフライ 玉子焼き 筑前煮 オクラと野菜の和えもの 小松菜のソテー かつば漬 エネルギー 278 kcal 炭水化物 25.8 g 蛋白質 14.3 g 食塩相当量 2.4 g 脂質 13.4 g
26日(金)	若鶏の唐揚黒酢ソース コーンコロッケ 鮭のチーズソースペンネ ひじきときゅうりの酢の物 若布のピリ辛ナムル きざみつぼ漬 エネルギー 324 kcal 炭水化物 27.6 g 蛋白質 10.4 g 食塩相当量 2.4 g 脂質 20.5 g	3日(金)	鶏肉のカレー揚げ 牛肉と玉葱の焼肉炒め 枝豆のゆかりスバ 切干大根洋風煮 ブロッコリー梅のり和え きざみつぼ漬 エネルギー 372 kcal 炭水化物 18.8 g 蛋白質 16.1 g 食塩相当量 3.0 g 脂質 25.6 g
27日(土)	豚肉のから揚げ コールスローサラダ 青じそパスタ 豆腐とえびの炒め煮 大学芋 桜漬 エネルギー 339 kcal 炭水化物 23.2 g 蛋白質 14.0 g 食塩相当量 2.4 g 脂質 20.4 g	4日(土)	豚肉の塩麴焼き キャベツサラダ 春雨の中華和え 牛肉しぐれ煮 たこ焼き 桜漬 エネルギー 324 kcal 炭水化物 24.4 g 蛋白質 16.9 g 食塩相当量 2.5 g 脂質 17.0 g
28日(日)	お楽しみメニュー お楽しみメニュー-2 豚肉とタラの香味醤油炒め フォノ菜と竹輪の豆板醤炒め 高野煮付 しばかつば漬 エネルギー 127 kcal 炭水化物 9.7 g 蛋白質 5.8 g 食塩相当量 2.0 g 脂質 7.6 g	5日(日)	お楽しみメニュー お楽しみメニュー-2 豚肉となすの味噌炒め オクラと竹輪の和え物 タレ付き肉団子 沢庵漬 エネルギー 117 kcal 炭水化物 12.7 g 蛋白質 6.0 g 食塩相当量 1.7 g 脂質 5.4 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>>

4/23(火)

- ・五目チャーハン
- ・わかさぎ天ぷらおろし大根ソース



冠婚葬祭、行事・各種弁当

お申し込みは、



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7品目が含まれている可能性があります。※ お米は国産米を使用しています

4月 8日(月)	若鶏の塩レモン唐揚 たらこチーズペンネ 肉団子と野菜甘酢あえ レンコンごまサラダ いんげんの梅肉あえ 沢庵漬 エネルギー 467 kcal 炭水化物 34.0 g 蛋白質 23.2 g 食塩相当量 3.8 g 脂質 26.2 g	15日(月)	白飯 (ふりかけ付き) 豚肉の立田揚 ポテトフライ 目玉焼 マカロニと野菜のサラダ 小松菜と竹輪のからしあえ 一口まぐろカツ (カルル風味) しばかつぱ漬 エネルギー 765 kcal 炭水化物 109.7 g 蛋白質 27.2 g 食塩相当量 2.3 g 脂質 23.8 g
9日(火)	豆腐ハンバーグきのこあんかけ ミニ野菜コロッケ 鶏肉と玉葱の焼肉炒め 切干大根煮付 ブロッコリー辛子醤油和え 梅干し エネルギー 307 kcal 炭水化物 25.2 g 蛋白質 14.3 g 食塩相当量 3.3 g 脂質 17.6 g	16日(火)	ヤンニョムチキン ハムチーズフライ 海鮮ねぎ塩ペンネ いんげん煮付 ごぼうサラダ 桜漬 エネルギー 419 kcal 炭水化物 36.1 g 蛋白質 21.5 g 食塩相当量 3.4 g 脂質 24.3 g
10日(水)	豚肉の山椒焼 いかフライ 焼ちゃんぽん 蓮根とひじきサラダ チンゲン菜とカニカマの中華炒め きざみつぼ漬 エネルギー 391 kcal 炭水化物 23.1 g 蛋白質 21.8 g 食塩相当量 3.0 g 脂質 22.1 g	17日(水)	かぼちゃコロッケ コールスローサラダ あじの南蛮漬 椎茸と人参のいり豆腐風 パプリカとかまぼこのナムル 沢庵漬 エネルギー 391 kcal 炭水化物 35.8 g 蛋白質 14.1 g 食塩相当量 3.4 g 脂質 22.8 g
11日(木)	塩だれカルビ風メンチカツ しそ風味パスタ すき焼風煮 小松菜の塩昆布あえ 煮豆 しばかつぱ漬 エネルギー 288 kcal 炭水化物 39.6 g 蛋白質 11.3 g 食塩相当量 2.5 g 脂質 10.5 g	18日(木)	カツ煮 揚げ餃子 汁なし担々麺 若布の酢の物 ブロッコリーごまあえ かつぱ漬 エネルギー 455 kcal 炭水化物 45.1 g 蛋白質 20.1 g 食塩相当量 3.9 g 脂質 21.2 g
12日(金)	若鶏の照焼 ツナマヨフライ 牛肉とじゃがいもの甘辛煮 卵ときくらげのチリ炒め ほうれん草のナムル かつぱ漬 エネルギー 398 kcal 炭水化物 25.4 g 蛋白質 22.1 g 食塩相当量 3.8 g 脂質 23.5 g	19日(金)	豚肉のゆかり天ぷら ホタテ風味カツ ドライカレー 豆昆布 ほうれん草のおひたし 桜漬 エネルギー 356 kcal 炭水化物 27.1 g 蛋白質 20.9 g 食塩相当量 2.9 g 脂質 19.5 g
13日(土)	にこにこコロッケ きゃべつサラダ やしそば いんげんのみそマネズ和え 青梗菜とちくわの煮浸し 桜漬 エネルギー 475 kcal 炭水化物 49.6 g 蛋白質 12.2 g 食塩相当量 3.8 g 脂質 25.8 g	20日(土)	白身魚フライ じゃが芋の旨煮 鶏肉と玉葱のねぎ塩炒め 切干大根洋風煮 いんげんたらこあえ きざみつぼ漬 エネルギー 259 kcal 炭水化物 30.0 g 蛋白質 15.2 g 食塩相当量 2.9 g 脂質 9.1 g
14日(日)	お楽しみメニュー お楽しみメニュー-2 豚肉となすの味噌炒め 蓮根金平 きのこ若布の酢の物 きざみつぼ漬 エネルギー 127 kcal 炭水化物 16.2 g 蛋白質 4.5 g 食塩相当量 2.1 g 脂質 5.0 g	21日(日)	お楽しみメニュー お楽しみメニュー-2 スナップえんどうサラダ 大根そぼろ煮 加ワワのマネズ あえ 沢庵漬 エネルギー 142 kcal 炭水化物 12.1 g 蛋白質 3.9 g 食塩相当量 1.4 g 脂質 9.1 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

《おすすめ》

- 4/9 (火) 豆腐ハンバーグきのこあんかけ
- 4/18 (木) カツ煮



冠婚葬祭、行事・各種弁当
お申し込みは、
NH 瀬戸内フーズ 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。