

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8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

6月 30日(月)	とり天 かき揚げ天ぷら 沢庵漬 小袋天つゆ やしそば ひじきとさつま揚げの煮付 プチゼリー エネルギー 429 kcal 炭水化物 30.5 g 蛋白質 14.3 g 食塩相当量 3.4 g 脂 質 24.4 g	7日(月)	豚の塩レモン唐揚げ ツナマヨフライ 明太たらこマカロニ 小松菜と人参のナムル ミンチといんげん甘辛煮 沢庵漬 エネルギー 316 kcal 炭水化物 27.5 g 蛋白質 13.4 g 食塩相当量 2.0 g 脂 質 16.9 g
7月 1日(火)	ハンバーグケチャップソースかけ さばの塩焼 梅ぼし 玉子焼き スパゲティナポリタン ほうれん草の塩昆布あえ 若布のピリ辛ナムル エネルギー 361 kcal 炭水化物 32.2 g 蛋白質 15.1 g 食塩相当量 3.4 g 脂 質 21.5 g	8日(火)	若鶏のブラックペッパー焼 ペンネサラダ あじの南蛮漬 チンゲン菜ソテー ごま団子 かつば漬 エネルギー 350 kcal 炭水化物 22.9 g 蛋白質 23.0 g 食塩相当量 2.6 g 脂 質 17.5 g
2日(水)	豚肉のBBQソース焼き ホタテ風味カツ 合挽肉と野菜の「チャップ」炒め 小松菜の卵とじ れんこんとパプリカの酢の物 桜漬 エネルギー 350 kcal 炭水化物 29.4 g 蛋白質 21.1 g 食塩相当量 2.6 g 脂 質 15.9 g	9日(水)	ハッシュドビーフ風コロッケ オムレツケチャップかけ 野菜のカレー炒め ほうれん草のおかかあえ 蓮根金平風 桜漬 エネルギー 285 kcal 炭水化物 31.1 g 蛋白質 10.0 g 食塩相当量 3.4 g 脂 質 13.8 g
3日(木)	メンチカツ 揚げだし豆腐のソースかけ 豚肉と玉葱の山賊炒め いんげんとサのサダ ブロッコリーの粒マスタード あえ しばかつば漬 エネルギー 395 kcal 炭水化物 29.2 g 蛋白質 13.7 g 食塩相当量 2.1 g 脂 質 23.6 g	10日(木)	若鶏の唐揚げ梅ソース エビカツ 汁なし坦々麺 竹輪とインゲンの煮付 大学芋 しばかつば漬 エネルギー 436 kcal 炭水化物 41.3 g 蛋白質 14.1 g 食塩相当量 3.0 g 脂 質 23.0 g
4日(金)	若鶏のバターグリル コールスローサラダ 麻婆豆腐 ほうれん草の辛子和え 一口まぐろカツ (別メニュー風味) 沢庵漬 エネルギー 365 kcal 炭水化物 14.7 g 蛋白質 20.2 g 食塩相当量 1.8 g 脂 質 24.9 g	11日(金)	かぼちゃコロッケ プチ春巻 ペペロンチーノ キムチ炒め ブロッコリー梅のり和え 沢庵漬 エネルギー 373 kcal 炭水化物 33.0 g 蛋白質 10.0 g 食塩相当量 2.5 g 脂 質 24.6 g
5日(土)	アジ梅しそフライ じゃが芋の旨煮 和風スパゲティー オクラたらこあえ たこ焼き きざみつぼ漬 エネルギー 269 kcal 炭水化物 32.4 g 蛋白質 11.9 g 食塩相当量 2.8 g 脂 質 11.3 g	12日(土)	たこキャベツカツ 春雨の酢の物 鶏と白菜のオイスター炒め ひじき煮付 野菜と豆腐のふんわりナゲット きざみつぼ漬 エネルギー 292 kcal 炭水化物 29.1 g 蛋白質 10.9 g 食塩相当量 2.2 g 脂 質 14.4 g
6日(日)	お楽しみメニュー お楽しみメニュー2 パスタとソッポ えんどうのサラダ なすのピリ辛炒め きゅうりのゆかり和え 桜漬 エネルギー 100 kcal 炭水化物 14.9 g 蛋白質 3.0 g 食塩相当量 2.0 g 脂 質 3.5 g	13日(日)	お楽しみメニュー お楽しみメニュー2 回鍋肉 いんげんのおかか和え さつまいもの甘煮 かつば漬 エネルギー 168 kcal 炭水化物 20.0 g 蛋白質 5.2 g 食塩相当量 1.3 g 脂 質 8.0 g

※新鮮な食材を使用しておりますが、なるべく日にお返しをください。仕入れの都合上メニューと異なる場合はご了承下さい

★スペシャルメニューデー★

7/1 (火)

- ・ハンバーグケチャップソースかけ
- ・さばの塩焼き
- ・玉子焼き



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。

冠婚葬祭、行事・各種弁当

お申し込みは、



フリーダイヤル 0120-98-1158

URL⇒<https://setouchifoods.jp>



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8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

6月 16日(月)	豚肉のイスター風味唐揚げ  焼ちゃんぽん 松茸(トマトパスタ)のサラダ 蓮根サラダ 若布とシーグレイスの酢の物 沢庵漬 エネルギー 277 kcal 炭水化物 23.8 g 蛋白質 12.5 g 食塩相当量 2.9 g 脂 質 14.0 g	23日(月)	豚肉のから揚げ  麻婆豆腐 たらこスパゲティ 切干大根洋風煮 とうもろこしのつまみ揚げ 桜漬 エネルギー 286 kcal 炭水化物 20.1 g 蛋白質 14.2 g 食塩相当量 1.9 g 脂 質 16.4 g
17日(火)	鶏肉のガーリックペッパー焼  スパサラダ シューマイの甘酢あんかけ 切干大根煮付 いんげんのピーナッツ和え かつば漬 エネルギー 422 kcal 炭水化物 26.6 g 蛋白質 21.5 g 食塩相当量 3.1 g 脂 質 24.6 g	24日(火)	明太子コロッケ  鶏肉と大豆のトド煮 春雨の中華サラダ いんげん煮付 さつまあげ かつば漬 エネルギー 357 kcal 炭水化物 45.6 g 蛋白質 11.5 g 食塩相当量 2.7 g 脂 質 14.4 g
18日(水)	肉じゃがコロッケ  バター風味のたらこスパゲティ プルコギ ほうれん草としめじソテー 落としあげ 桜漬 エネルギー 354 kcal 炭水化物 38.9 g 蛋白質 10.1 g 食塩相当量 3.2 g 脂 質 18.1 g	25日(水)	香味てりやきハンバーグ  グラタン風コロッケ スパゲティナポリタン ちんげん菜のごまあえ 大学芋 さざみつぼ漬 エネルギー 424 kcal 炭水化物 40.8 g 蛋白質 16.2 g 食塩相当量 3.3 g 脂 質 22.5 g
19日(木)	ヒレカツ  フレンチポテト(コンソメ風味) 具沢山ミートソースパスタ アボカドの卵とじ プチゼリー しばかつば漬 エネルギー 382 kcal 炭水化物 34.7 g 蛋白質 15.8 g 食塩相当量 3.5 g 脂 質 17.1 g	26日(木)	甘辛チキン  目玉焼 枝豆と塩昆布パスタ 小松菜のカルパチー レンコンサラダ 桜漬 エネルギー 330 kcal 炭水化物 20.5 g 蛋白質 16.2 g 食塩相当量 2.8 g 脂 質 20.6 g
20日(金)	ヤンニョムチキン  はんぺんフライ 豚肉とピーマンの甘辛炒め ちんげん菜とアボカドの煮浸し わかめとえのきのボン酢あえ 沢庵漬 エネルギー 388 kcal 炭水化物 30.8 g 蛋白質 14.3 g 食塩相当量 3.8 g 脂 質 23.7 g	27日(金)	豚肉の立田揚  いんげんとアボカドのサラダ 焼きラーメン風 切干大根のごま酢あえ シューマイ しばかつば漬 エネルギー 340 kcal 炭水化物 32.3 g 蛋白質 14.7 g 食塩相当量 1.9 g 脂 質 16.7 g
21日(土)	むかしコロッケ  ホイコーロー風 アボカドと塩昆布のバター醤油コロッケ 小松菜おひたし 肉団子 かつば漬 エネルギー 365 kcal 炭水化物 35.4 g 蛋白質 9.7 g 食塩相当量 2.6 g 脂 質 21.1 g	28日(土)	焼き肉カルビメンチカツ  お好み焼き 中華卵炒め オクラの辛子和え ひじきとれんこんの酢の物 沢庵漬 エネルギー 347 kcal 炭水化物 31.4 g 蛋白質 9.4 g 食塩相当量 3.1 g 脂 質 16.8 g
22日(日)	お楽しみメニュー  お楽しみメニュー2 マカロニとかぼちゃサラダ いんげんの塩胡椒炒め 金時豆 さざみつぼ漬 エネルギー 145 kcal 炭水化物 21.4 g 蛋白質 3.5 g 食塩相当量 2.1 g 脂 質 5.6 g	29日(日)	お楽しみメニュー  お楽しみメニュー2 鶏肉とアボカドの黒胡椒ソテー 白菜の煮浸し ブロッコリー青じそ和え かつば漬 エネルギー 75 kcal 炭水化物 10.2 g 蛋白質 6.7 g 食塩相当量 1.9 g 脂 質 1.8 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》

6/23(月)

とうもろこしのつまみ揚げ



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。

冠婚葬祭、行事・各種弁当

お申し込みは、

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>

