

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

8月 25日(月)	豚肉の立田揚げ キャベツとコーンの和風サラダ 鶏肉とにんにく芽の味噌炒め ほうれん草とパセリのツリテ 野菜と豆腐のふんわりナゲット しばかつ漬 エネルギー 361 kcal 炭水化物 21.3 g 蛋白質 15.7 g 食塩相当量 3.0 g 脂 質 20.2 g	9月 1日(月)	若鶏のブラックペッパー焼 エビカツ マカロニミートソース ひじき煮付 いんげんのサラダ 桜漬 エネルギー 355 kcal 炭水化物 24.1 g 蛋白質 19.7 g 食塩相当量 2.5 g 脂 質 19.3 g
26日(火)	若鶏の塩麹焼き ハムボテフライ スパゲティナポリタン ひじきときゅうりの酢の物 小松菜ごまあえ 桜漬 エネルギー 374 kcal 炭水化物 29.3 g 蛋白質 24.3 g 食塩相当量 3.2 g 脂 質 20.8 g	2日(火)	豚肉の空揚げ 鶏ミンチとキャベツの卵とじ あじの南蛮漬 ほうれん草おかかあえ ブロッコリーサラダ 梅干し エネルギー 283 kcal 炭水化物 15.8 g 蛋白質 17.6 g 食塩相当量 3.2 g 脂 質 15.9 g
27日(水)	ハンバーグにマスタードソースかけ 目玉焼 鶏肉と玉葱のチリ炒め 青梗菜の煮浸し 若布のピリ辛ナムル かつば漬 エネルギー 310 kcal 炭水化物 14.9 g 蛋白質 24.7 g 食塩相当量 2.7 g 脂 質 19.0 g	3日(水)	ごちそうメンチ かりかり梅パスタ ミニオムレツサルサソースかけ フレンチサラダ れんこんとミンチ肉の甘辛煮 しばかつ漬 エネルギー 307 kcal 炭水化物 32.2 g 蛋白質 10.5 g 食塩相当量 2.0 g 脂 質 15.4 g
28日(木)	クリーミーコロッケ (カニ入) 麻婆豆腐 マカロニサラダ 小松菜の卵とじ 落としあげ 沢庵漬 エネルギー 378 kcal 炭水化物 35.7 g 蛋白質 12.2 g 食塩相当量 3.3 g 脂 質 20.9 g	4日(木)	ヒレカツ 玉子焼 揚げ餃子 塩やきそば チンゲン菜ソテー プチゼリー エネルギー 386 kcal 炭水化物 31.2 g 蛋白質 15.9 g 食塩相当量 4.0 g 脂 質 18.6 g
29日(金)	豚肉のだし醤油風味焼 チヂミ バター風味のたらこがけ なすと鶏の梅照焼ソテー ほうれん草とツナの酢あえ しばかつ漬 エネルギー 277 kcal 炭水化物 14.8 g 蛋白質 17.0 g 食塩相当量 2.3 g 脂 質 17.3 g	5日(金)	肉じゃがコロッケ 卵ときくらげのチリ炒め ペペロンチーノ きのこ若布の酢の物 揚げしゅうまい 沢庵漬 エネルギー 437 kcal 炭水化物 35.6 g 蛋白質 12.8 g 食塩相当量 2.5 g 脂 質 28.9 g
30日(土)	鶏の唐揚げトマトソースかけ ひき肉と青梗菜のオイスター炒め 春雨の酢の物 豆腐とえびの中華風炒め煮 一口カツ 桜漬 エネルギー 341 kcal 炭水化物 31.7 g 蛋白質 14.0 g 食塩相当量 2.7 g 脂 質 17.7 g	6日(土)	エビミックスフライ キャベツと人参の青じそ炒め 海鮮ねぎ塩ペンネ ほうれん草としめじのナムル さつま揚げ かつば漬 エネルギー 293 kcal 炭水化物 28.5 g 蛋白質 13.5 g 食塩相当量 3.0 g 脂 質 13.9 g
31日(日)	お楽しみメニュー お楽しみメニュー2 豚肉とツナの香味醤油炒め オクラとしそ昆布の和えもの 蓮根金平風 沢庵漬 エネルギー 133 kcal 炭水化物 16.4 g 蛋白質 6.4 g 食塩相当量 2.1 g 脂 質 5.2 g	7日(日)	お楽しみメニュー お楽しみメニュー2 マカロニ入ポテトサラダ 小松菜のおひたし 金時豆 きざみつぼ漬 エネルギー 104 kcal 炭水化物 20.8 g 蛋白質 3.7 g 食塩相当量 1.3 g 脂 質 1.1 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

★スペシャルメニューデー★

9/4(木) ヒレカツ
玉子焼
揚げ餃子



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>



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

8月 11日(月)	塩だれカルビ風メンチカツ  三角春巻(えび入り) きゃべつと人参の青じそサラダ 豚肉とれんこんオイスターソース いんげんのごまみそ和え かつば漬 エネルギー 286 kcal 炭水化物 25.9 g 蛋白質 10.5 g 食塩相当量 2.8 g 脂 質 15.9 g	18日(月)	白飯(ふりかけ付き)  鶏肉のバジル唐揚げ 桜漬 ひき肉と豆腐のにら炒め 焼ちゃんぽん 小松菜のおかかボン酢和え いんげん煮付 エネルギー 768 kcal 炭水化物 105.8 g 蛋白質 27.1 g 食塩相当量 3.3 g 脂 質 25.8 g
12日(火)	豚肉の七味照焼  ポテトフライ きのこの和風スパゲティ 大根と油揚げの煮付 ブロッコリーサラダ 桜漬 エネルギー 334 kcal 炭水化物 25.4 g 蛋白質 16.5 g 食塩相当量 2.8 g 脂 質 18.6 g	19日(火)	エビフライ  小袋タルタルソース ごま団子 ホタテ風味カツ きざみつぼ漬 ロール玉子焼き けいとトマトのポン酢 きゅうりと若布の酢の物 エネルギー 405 kcal 炭水化物 33.8 g 蛋白質 17.1 g 食塩相当量 2.4 g 脂 質 21.9 g
13日(水)	鶏唐揚げのチリソースかけ  ベーコンフライ ゴーヤチャンプルー レンコン梅サラダ カブのソテー 沢庵漬 エネルギー 436 kcal 炭水化物 23.8 g 蛋白質 14.9 g 食塩相当量 2.8 g 脂 質 30.9 g	20日(水)	豚天  春巻 プルコギ ひじきサラダ 蓮根金平 しばかつば漬 エネルギー 490 kcal 炭水化物 35.0 g 蛋白質 14.1 g 食塩相当量 2.4 g 脂 質 33.2 g
14日(木)	白身魚フライ  揚げジャンボ餃子 春雨の中華サラダ ひじきの炒め煮 いんげんたらこあえ しばかつば漬 エネルギー 315 kcal 炭水化物 33.9 g 蛋白質 13.4 g 食塩相当量 2.7 g 脂 質 14.1 g	21日(木)	若鶏の山賊焼  エビミックスフライ そぼろ肉じゃが 切干大根煮付 オクラのわさびしょう油あえ 桜漬 エネルギー 378 kcal 炭水化物 28.6 g 蛋白質 21.2 g 食塩相当量 2.8 g 脂 質 19.2 g
15日(金)	豚肉の唐揚げ  鶏肉とにんにく芽のスタミナ炒め 海鮮ねぎ塩ペンネ 小松菜のピーナッツあえ ブチゼリー かつば漬 エネルギー 288 kcal 炭水化物 31.5 g 蛋白質 14.5 g 食塩相当量 1.9 g 脂 質 12.7 g	22日(金)	二層のブラックカレーコロッケ  枝豆とツナスパゲティサラダ はんぺん(きのこあんかけ) 豚肉と野菜のオイスターソース煮 ほうれん草のおひたし 沢庵漬 エネルギー 283 kcal 炭水化物 33.7 g 蛋白質 9.4 g 食塩相当量 3.3 g 脂 質 12.0 g
16日(土)	むかしコロッケ  豚ワカメ マカロニとツナアエンドウの炒め 切干大根洋風煮 揚げ豆腐ソースかけ きざみつぼ漬 エネルギー 315 kcal 炭水化物 31.7 g 蛋白質 8.4 g 食塩相当量 2.6 g 脂 質 17.1 g	23日(土)	ハムカツ  竹輪の利久揚 いんげんと豚肉ピリ辛炒め 白菜とさつま揚げの煮びたし 小松菜の酢味噌あえ しばかつば漬 エネルギー 333 kcal 炭水化物 37.7 g 蛋白質 12.4 g 食塩相当量 2.8 g 脂 質 15.3 g
17日(日)	お楽しみメニュー  お楽しみメニュー2 豚肉といんげんの加パスタ ごぼうサラダ チンゲン菜のけんちん煮 沢庵漬 エネルギー 101 kcal 炭水化物 14.9 g 蛋白質 4.8 g 食塩相当量 2.1 g 脂 質 3.0 g	24日(日)	お楽しみメニュー  お楽しみメニュー2 野菜のバタボンソテー 大根そぼろ煮 チンゲン菜の梅昆布あえ かつば漬 エネルギー 69 kcal 炭水化物 13.7 g 蛋白質 2.4 g 食塩相当量 1.4 g 脂 質 1.6 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

★スペシャルメニューデー★

8/19(火)

- ・エビフライ
- ・ホタテ風味カツ
- ・ロール玉子

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>

