

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。※ お米は国内産を使用しています

2月 9日(月)	若鶏のブラックペッパー焼 ハムポテフライ 豚ワカメ 春雨マヨサラダ ナゲツ菜のオイル和え 沢庵漬 エネルギー 397 kcal 炭水化物 21.8 g 蛋白質 27.0 g 食塩相当量 2.3 g 脂質 25.0 g	16日(月)	白飯(ふりかけ付き) 豚肉のオスター風味唐揚げ 桜漬 ホタテ風味カツ トマトクリームソースパスタ 切干大根とパプリカの酢の物 ほうれん草としめじのソテー エネルギー 733 kcal 炭水化物 114.1 g 蛋白質 23.8 g 食塩相当量 3.8 g 脂質 20.0 g
10日(火)	ごちそうメンチ ナと塩昆布のバター醤油コロッケ キャベツと若布のサラダ ひじき煮付 落としあげ しばかつ漬 エネルギー 345 kcal 炭水化物 32.3 g 蛋白質 13.0 g 食塩相当量 3.2 g 脂質 18.8 g	17日(火)	ハバークケチャップソースかけ 白身魚フライ 牛焼肉風炒め 卵と木くらげのソテー ブロッコリーのごまあえ かつば漬 エネルギー 357 kcal 炭水化物 45.7 g 蛋白質 24.2 g 食塩相当量 3.3 g 脂質 16.2 g
11日(水)	豚肉の香味ガーリックオイル焼 マカロニと野菜のサラダ もやしチンジャオロース 糸こんにゃくといんげんの炒め煮 どうもろこしのつまみ揚げ きざみつぼ漬 エネルギー 392 kcal 炭水化物 19.3 g 蛋白質 17.2 g 食塩相当量 2.1 g 脂質 25.8 g	18日(水)	タンドリーチキン唐揚 鮭のチーズソースパスタ シューマイの甘酢あんかけ 小松菜辛子あえ 煮豆 きざみつぼ漬 エネルギー 515 kcal 炭水化物 41.8 g 蛋白質 24.4 g 食塩相当量 2.3 g 脂質 27.8 g
12日(木)	ヒレカツ プレーンオムレツ 梅と塩昆布の和風パスタ ちんげん菜と鶏肉の豆板醤炒め ごま団子 かつば漬 エネルギー 394 kcal 炭水化物 33.6 g 蛋白質 16.3 g 食塩相当量 3.1 g 脂質 21.0 g	19日(木)	炊き込み飯 牛肉コロッケ 沢庵漬 コールスローサラダ ペンネナポリタン 若布の中華和え 揚げ出し豆腐のしょうゆソースかけ エネルギー 690 kcal 炭水化物 120.7 g 蛋白質 16.5 g 食塩相当量 7.3 g 脂質 15.8 g
13日(金)	鶏肉の立田揚 スパイシーソーセージカツ 豚肉とナッツの黒胡椒チリ 小松菜とさつま揚げのピリ辛煮 高野豆腐の卵とじ 桜漬 エネルギー 471 kcal 炭水化物 35.9 g 蛋白質 21.3 g 食塩相当量 4.0 g 脂質 25.9 g	20日(金)	若鶏のバターグリル 青じそツナパスタ ミートオムレツ 切干大根のごま酢あえ 小松菜おひたし 桜漬 エネルギー 417 kcal 炭水化物 25.9 g 蛋白質 23.9 g 食塩相当量 3.0 g 脂質 24.5 g
14日(土)	すき焼き風フライ マーボーじゃがいも ツナのクリームペンネ 竹輪とほうれん草卵とじ 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 394 kcal 炭水化物 38.1 g 蛋白質 11.8 g 食塩相当量 2.6 g 脂質 21.8 g	21日(土)	アジフライ 竹輪の利久揚 ほうれん草とパプリカのバター炒め レンコンのコチュマヨサラダ いんげんのごまみそ和え しばかつ漬 エネルギー 349 kcal 炭水化物 34.7 g 蛋白質 13.1 g 食塩相当量 2.5 g 脂質 18.3 g
15日(日)	お楽しみメニュー お楽しみメニュー2 鶏と小松菜の塩パスタ れんこんサラダ 大根と油揚げの煮付 沢庵漬 エネルギー 112 kcal 炭水化物 15.7 g 蛋白質 4.6 g 食塩相当量 2.1 g 脂質 4.2 g	22日(日)	お楽しみメニュー お楽しみメニュー2 ひき肉と豆腐のにら炒め 小松菜のオイル和え たこ焼き きざみつぼ漬 エネルギー 179 kcal 炭水化物 12.6 g 蛋白質 8.4 g 食塩相当量 1.6 g 脂質 10.2 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≫
 2月13日(金)
 ・スパイシーソーセージカツ



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。

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。※ お米は国内産を使用しています

1月 26日(月)	豆腐ハンバーグ	2日(月)	エビマヨネーズ風コロケ
 <p>ベーコンフライ 牛肉とスナッフの韓国風ソテー 金平ごぼう 白菜の梅昆布あえ 桜漬 エネルギー 387 kcal 炭水化物 33.4 g 蛋白質 14.7 g 食塩相当量 3.4 g 脂質 22.4 g</p>	 <p>春巻 マカロニサラダ チンゲン菜の炒め煮 れんこんとパプリカの酢の物 しばかつば漬 エネルギー 401 kcal 炭水化物 39.2 g 蛋白質 8.0 g 食塩相当量 2.3 g 脂質 23.8 g</p>		
 <p>27日(火) 若鶏のバターグリル メンチカツ スパゲティミートソース 若布のピリ辛ナムル きゅうりの華風あえ きざみつぼ漬 エネルギー 387 kcal 炭水化物 33.4 g 蛋白質 14.7 g 食塩相当量 3.4 g 脂質 22.4 g</p>	 <p>3日(火) 豚肉の利久揚げ お好み焼き ドライカレー 海草サラダ いんげんのごま和え 桜漬 エネルギー 250 kcal 炭水化物 18.7 g 蛋白質 13.4 g 食塩相当量 2.2 g 脂質 13.8 g</p>		
 <p>28日(水) 北海道カツと男爵ポック おしつチャップ リースかけ 春雨のマヨサラダ いり豆腐風 ほうれん草とコーンソテー しばかつば漬 エネルギー 339 kcal 炭水化物 32.4 g 蛋白質 9.6 g 食塩相当量 2.3 g 脂質 19.0 g</p>	 <p>4日(水) ハンバーグドミグラスソースかけ 目玉焼 鶏肉と玉葱の焼肉炒め 切干大根煮付 小松菜とコーンのソテー しばかつば漬 エネルギー 370 kcal 炭水化物 26.0 g 蛋白質 23.1 g 食塩相当量 3.9 g 脂質 19.7 g</p>		
 <p>29日(木) 豚肉のゆかり天ぷら かき揚げ天ぷら たらこときのこのカレーパスタ 小松菜とささみのホリソテー ごま団子 桜漬 エネルギー 331 kcal 炭水化物 24.8 g 蛋白質 12.9 g 食塩相当量 1.7 g 脂質 20.0 g</p>	 <p>5日(木) 鶏もも塩からあげ チヂミ マーボー春雨 白菜の塩昆布とろみ煮 ほうれんそうのおかか和え 沢庵漬 エネルギー 342 kcal 炭水化物 19.5 g 蛋白質 13.9 g 食塩相当量 3.3 g 脂質 23.0 g</p>		
 <p>30日(金) ヤンニョムチキン なすの炒め煮 ジャーマンポテト 揚げ出し豆腐のササミソースかけ ブロッコリーの卵とじ 沢庵漬 エネルギー 328 kcal 炭水化物 28.3 g 蛋白質 11.3 g 食塩相当量 3.1 g 脂質 19.8 g</p>	 <p>6日(金) 二層のブラックカレーコロケ トマトのペンネ 餃子の梅ソースかけ チンゲン菜とカニカマの中華炒め かりかりのたらこあえ きざみつぼ漬 エネルギー 352 kcal 炭水化物 35.0 g 蛋白質 8.4 g 食塩相当量 3.3 g 脂質 19.3 g</p>		
 <p>31日(土) アジフライ パスタとスナッフ えんどうのサラダ 鶏肉と大豆のトマト煮 チンゲン菜のクリーム煮(左) 大学芋 かつば漬 エネルギー 372 kcal 炭水化物 36.2 g 蛋白質 15.2 g 食塩相当量 2.1 g 脂質 18.2 g</p>	 <p>7日(土) 鶏肉のBBQソース焼き ツナマヨフライ ホルモン焼きうどん風(中) 豚ミンチとキャベツの卵とじ ブロッコリー梅のり和え 沢庵漬 エネルギー 339 kcal 炭水化物 25.4 g 蛋白質 18.0 g 食塩相当量 2.8 g 脂質 18.3 g</p>		
 <p>2月 1日(日) お楽しみメニュー お楽しみメニュー-2 白菜とひき肉の甘辛炒め いんげんたらこあえ きゅうりと木くらげの和え物 桜漬 エネルギー 78 kcal 炭水化物 10.5 g 蛋白質 3.8 g 食塩相当量 1.9 g 脂質 2.9 g</p>	 <p>8日(日) お楽しみメニュー お楽しみメニュー-2 和風スパゲティ チンゲン菜とシーチキンの炒め煮 大根の青じそ和え 桜漬 エネルギー 77 kcal 炭水化物 12.9 g 蛋白質 3.5 g 食塩相当量 1.5 g 脂質 1.6 g</p>		



◎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

◀スペシャルメニュー▶
 ・ハンバーグドミグラスソースかけ
 ・目玉焼



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。