

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

6月 1日(月)	豚肉のチーズ風味唐揚 トマトソースマカロニ 鶏肉のスタミナ炒め 小松菜の和え とうもろこしのつまみ揚げ 桜漬 エネルギー 355 kcal 炭水化物 29.8 g 蛋白質 13.9 g 食塩相当量 2.6 g 脂質 20.5 g	8日(月)	白飯(ふりかけ付き) 若鶏の照焼 きざみつぼ漬 三角春巻(えび入り) 加加梅 Pasta 若布の中華和え ブロッコリーの和風ドレ和え エネルギー 668 kcal 炭水化物 96.3 g 蛋白質 23.9 g 食塩相当量 3.4 g 脂質 20.9 g
2日(火)	エビフライ 小袋タルタルソース れんこんとパプリカの酢の物の 鶏の唐揚げ かっぱ漬 玉子焼き 塩やきそば 注目! チンゲン菜のピリ辛和え エネルギー 404 kcal 炭水化物 24.4 g 蛋白質 13.3 g 食塩相当量 2.1 g 脂質 26.1 g	9日(火)	ごろごろコーンコロッケ コールスローサラダ 麻婆茄子 ほうれん草とベーコンソテー 野菜と豆腐のふんわりナゲット しばかっぱ漬 エネルギー 305 kcal 炭水化物 26.0 g 蛋白質 7.9 g 食塩相当量 2.1 g 脂質 20.0 g
3日(水)	牛肉コロッケ 目玉焼 マカロニサラダ ワカメの青じそ和え 大根と竹輪煮付 沢庵漬 エネルギー 285 kcal 炭水化物 30.5 g 蛋白質 12.0 g 食塩相当量 3.4 g 脂質 13.7 g	10日(水)	白身魚フライ ベーコンポテトバーグ 筑前煮 いんげんのみそ和え ごま団子 桜漬 エネルギー 280 kcal 炭水化物 37.1 g 蛋白質 12.5 g 食塩相当量 2.1 g 脂質 9.4 g
4日(木)	メンチカツ しそ風味パスタ 鶏肉とキャベツの黒胡椒炒め 小松菜とさつま揚げのピリ辛煮 みかん缶 しばかっぱ漬 エネルギー 299 kcal 炭水化物 34.9 g 蛋白質 10.5 g 食塩相当量 2.2 g 脂質 13.1 g	11日(木)	若鶏の唐揚黒酢ソース ツナマヨフライ 豚肉と玉葱の山賊炒め 蓮根金平 小松菜の炒め煮 かっぱ漬 エネルギー 401 kcal 炭水化物 32.1 g 蛋白質 12.1 g 食塩相当量 2.5 g 脂質 23.7 g
5日(金)	シャリアビ ソチキステーキ お好み焼き ごぼうといんげんの味噌炒め煮 ほうれん草のナムル 揚げしゅうまい かっぱ漬 エネルギー 383 kcal 炭水化物 22.7 g 蛋白質 16.8 g 食塩相当量 2.7 g 脂質 25.1 g	12日(金)	チーズ入りハンバーグ のり塩コロッケ マカロニナポリタン なすの炒め煮 オクラ塩昆布あえ 沢庵漬 エネルギー 335 kcal 炭水化物 33.1 g 蛋白質 10.9 g 食塩相当量 3.4 g 脂質 17.8 g
6日(土)	豆腐ハンバーグおろしソース のり塩チキンカツ きのこの和風パスタ 蓮根と人参のサラダ チンゲン菜の塩昆布あえ 沢庵漬 エネルギー 278 kcal 炭水化物 27.6 g 蛋白質 12.1 g 食塩相当量 3.1 g 脂質 13.5 g	13日(土)	豚肉の粒マスタード揚 鶏と白菜のオイスター炒め ペペロンチーノ 切干大根のごま酢あえ 中華風揚げ出し豆腐 しば漬 エネルギー 320 kcal 炭水化物 24.9 g 蛋白質 14.7 g 食塩相当量 2.5 g 脂質 18.7 g
7日(日)	お楽しみメニュー お楽しみメニュー-2 鶏肉のケチャップ炒め 白菜の卵とじ きゅうりの酢の物 桜漬 エネルギー 95 kcal 炭水化物 13.7 g 蛋白質 5.0 g 食塩相当量 1.2 g 脂質 2.5 g	14日(日)	お楽しみメニュー お楽しみメニュー-2 山菜ペンネ 豚肉うま煮 加加梅とツナのサラダ きざみつぼ漬 エネルギー 157 kcal 炭水化物 18.3 g 蛋白質 5.1 g 食塩相当量 2.3 g 脂質 6.9 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

≪スペシャルメニュー≫
 ・エビフライ
 ・鶏の唐揚げ
 ・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

5月 18日(月)	豚天	25日(月)	若鶏の生姜焼き
 <p>小袋天つゆ かき揚げ しめじとたらこのペペロンチーノ いんげんとツのサダ 若布のピリ辛ナムル</p> <p>エネルギー 331 kcal 炭水化物 22.7 g 蛋白質 12.3 g 食塩相当量 3.4 g 脂 質 20.8 g</p>	 <p>ホタテ風味カツ ひき肉と春雨のカレー炒め 切干大根煮付 チンゲン菜とコーンのソテー 桜漬</p> <p>エネルギー 382 kcal 炭水化物 22.7 g 蛋白質 18.6 g 食塩相当量 1.9 g 脂 質 23.5 g</p>		
19日(火)	アジフライ	26日(火)	エビミックスフライ
 <p>チヂミ 枝豆とツナスバグティサラダ キャベツとしめじのごま酢 カブソ菜の煮付 きざみつぼ漬</p> <p>エネルギー 264 kcal 炭水化物 25.4 g 蛋白質 10.2 g 食塩相当量 3.1 g 脂 質 12.8 g</p>	 <p>鶏と小松菜の塩バスタ あじの南蛮漬 ひじき煮付 レンコンサラダ 沢庵漬</p> <p>エネルギー 366 kcal 炭水化物 36.8 g 蛋白質 17.2 g 食塩相当量 3.0 g 脂 質 15.8 g</p>		
20日(水)	クリーミーホタテフライ	27日(水)	若鶏から揚げユーリンチソースか
 <p>麻婆豆腐 マカロニカレーソテー 筍といんげんの炒め煮 大学芋 沢庵漬</p> <p>エネルギー 328 kcal 炭水化物 38.6 g 蛋白質 8.4 g 食塩相当量 2.2 g 脂 質 14.8 g</p>	 <p>スタミナ肉じゃが 塩昆布のバスタ いんげん煮付 玉葱とワカメのボン酢あえ きざみつぼ漬</p> <p>エネルギー 289 kcal 炭水化物 37.2 g 蛋白質 12.0 g 食塩相当量 3.8 g 脂 質 13.1 g</p>		
21日(木)	チキンステーキ	28日(木)	すきやき風フライ
 <p>いかフライ 玉子焼 山菜のバスタ ブロッコリーのピーナッツ和え プチゼリー</p> <p>エネルギー 302 kcal 炭水化物 11.8 g 蛋白質 15.1 g 食塩相当量 1.9 g 脂 質 18.8 g</p>	 <p>水餃子のみそだしかけ 鮭のチーズソースマカロニ ほうれん草のおひたし がんも煮付 しばかつば漬</p> <p>エネルギー 353 kcal 炭水化物 44.4 g 蛋白質 13.4 g 食塩相当量 3.5 g 脂 質 15.4 g</p>		
22日(金)	香味てりやきハンバーグ	29日(金)	豚の塩から揚げ
 <p>エビカツ 豚肉と玉ねぎの炒め煮 小松菜のおかかあえ 蓮根金平 きざみつぼ漬</p> <p>エネルギー 336 kcal 炭水化物 36.5 g 蛋白質 17.5 g 食塩相当量 3.9 g 脂 質 14.6 g</p>	 <p>白身魚フライ スバグティナポリタン 筍の卵とじ ごぼうサラダ かつば漬</p> <p>エネルギー 341 kcal 炭水化物 31.9 g 蛋白質 16.3 g 食塩相当量 3.5 g 脂 質 16.4 g</p>		
23日(土)	豚肉のバジル唐揚げ	30日(土)	若鶏のチリソースあえ
 <p>若布サラダ 海鮮ねぎ塩バスタ ほうれん草のおひたし 竹輪とキムチの和え物 かつば漬</p> <p>エネルギー 296 kcal 炭水化物 20.2 g 蛋白質 14.4 g 食塩相当量 3.0 g 脂 質 18.2 g</p>	 <p>和風きのこペンネ はんぺんフライ 豚肉と蓮根の香味醤油炒め ブロッコリーのナムル 桜漬</p> <p>エネルギー 400 kcal 炭水化物 37.5 g 蛋白質 13.7 g 食塩相当量 3.5 g 脂 質 21.4 g</p>		
24日(日)	お楽しみメニュー	31日(日)	お楽しみメニュー
 <p>お楽しみメニュー-2 焼きうどん シャーマンポテト 大根の青じそ和え しばかつば漬</p> <p>エネルギー 127 kcal 炭水化物 17.0 g 蛋白質 3.5 g 食塩相当量 2.6 g 脂 質 6.0 g</p>	 <p>お楽しみメニュー-2 三宝菜 いんげんのごま和え たこ焼き 沢庵漬</p> <p>エネルギー 120 kcal 炭水化物 11.5 g 蛋白質 4.6 g 食塩相当量 1.7 g 脂 質 6.4 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▶
 ・チキンステーキ
 ・イカフライ
 ・玉子焼き






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。