

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

7月 27日(月)	エビミックスフライ  ベーコンポテトバーグ スパゲティナポリタン 揚げ豆腐おろしソースかけ ブロッコリーサラダ かつぱ漬 エネルギー 379 kcal 炭水化物 40.5 g 蛋白質 11.6 g 食塩相当量 3.2 g 脂 質 19.3 g	3日(月)	白身魚フライ  チンジャオロース ペンネミートソース 蓮根とひじきサラダ つまみ揚げ しばかつぱ漬 エネルギー 286 kcal 炭水化物 27.1 g 蛋白質 12.9 g 食塩相当量 1.9 g 脂 質 14.4 g
28日(火)	若鶏の唐揚げおろしソースかけ  餃子の具そのままフライ タンドリーツナパスタ インゲンとさつま揚げの煮付 チンゲン菜の中華炒め 桜漬 エネルギー 385 kcal 炭水化物 32.7 g 蛋白質 13.1 g 食塩相当量 3.0 g 脂 質 23.0 g	4日(火)	チーズINハンバーグ  プチ春巻 たらこマカロニ 豚肉といんげん甘辛煮 きのこと若布の酢の物 桜漬 エネルギー 357 kcal 炭水化物 35.2 g 蛋白質 14.2 g 食塩相当量 3.5 g 脂 質 17.3 g
29日(水)	ヒレカツ  肉巻 きざみつぼ漬 玉子焼き 和風きのこペンネ 小松菜の炒め煮 切干大根洋風煮 注目! エネルギー 347 kcal 炭水化物 31.7 g 蛋白質 18.1 g 食塩相当量 3.9 g 脂 質 15.4 g	5日(水)	すきやき風フライ  ひき肉とキャベツの山賊炒め おくら(加玉風あんかけ) ほうれん草のナムル ごま団子 沢庵漬 エネルギー 275 kcal 炭水化物 28.3 g 蛋白質 9.9 g 食塩相当量 2.7 g 脂 質 14.1 g
30日(木)	牛肉コロッケ  目玉焼 かり梅パスタ 豚肉しぐれ煮 チンゲン菜のピーナッツあえ しばかつぱ漬 エネルギー 321 kcal 炭水化物 30.9 g 蛋白質 13.1 g 食塩相当量 2.4 g 脂 質 16.3 g	6日(木)	クリーミーホタテフライ  やきそば 揚げ餃子の甘酢ソースかけ 小松菜の卵とじ 切干大根サラダ しばかつぱ漬 エネルギー 467 kcal 炭水化物 45.1 g 蛋白質 13.7 g 食塩相当量 3.1 g 脂 質 25.4 g
31日(金)	豆腐ハンバーグ  豚肉のスタミナ炒め 塩やきそば ほうれん草とコーンのソテー プチゼリー 沢庵漬 エネルギー 239 kcal 炭水化物 21.2 g 蛋白質 10.0 g 食塩相当量 2.4 g 脂 質 11.2 g	7日(金)	メンチカツ  フレンチサラダ ペペロンチーノ ひじき煮付 ころっとさつま揚げ 桜漬 エネルギー 339 kcal 炭水化物 30.4 g 蛋白質 11.9 g 食塩相当量 2.4 g 脂 質 19.8 g
8月 1日(土)	豚肉の利久揚げ  海草サラダ きのコスパゲティ いんげんたらこあえ たこ焼き かつぱ漬 エネルギー 252 kcal 炭水化物 22.2 g 蛋白質 12.5 g 食塩相当量 2.8 g 脂 質 13.0 g	8日(土)	鶏肉のBBQソース焼き  ハムポテフライ 春雨サラダ 卵と木くらげの炒め物 ブロッコリーのボン酢和え かつぱ漬 エネルギー 343 kcal 炭水化物 21.7 g 蛋白質 26.4 g 食塩相当量 2.8 g 脂 質 19.1 g
2日(日)	お楽しみメニュー  お楽しみメニュー2 豚肉の中華卵炒め 小松菜と人参のナムル じゃが芋の旨煮 きざみつぼ漬 エネルギー 148 kcal 炭水化物 12.7 g 蛋白質 6.4 g 食塩相当量 3.0 g 脂 質 6.2 g	9日(日)	お楽しみメニュー  お楽しみメニュー2 ツアとトトのスパゲティ れんこんとコーンサラダ オクラの梅風味あえ きざみつぼ漬 エネルギー 91 kcal 炭水化物 13.5 g 蛋白質 3.4 g 食塩相当量 1.1 g 脂 質 2.8 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》7/28
・餃子の具そのままフライ
《SPメニュー》7/29
・ヒレカツ・肉巻き・玉子焼



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

7月 13日(月)	鶏肉の生姜焼  目玉焼 ペンネサラダ 若布とシーグレイスの酢の物 ひき肉と豆腐のにら炒め しばかつば漬 エネルギー 310 kcal 炭水化物 14.6 g 蛋白質 21.1 g 食塩相当量 2.0 g 脂 質 17.7 g	20日(月)	野菜コロッケ  キムチスパ 水餃子の玉葱ソースかけ 蓮根とひじきサラダ ほうれん草としめじのボン酢和え 桜漬 エネルギー 303 kcal 炭水化物 40.6 g 蛋白質 9.2 g 食塩相当量 2.5 g 脂 質 12.1 g
14日(火)	塩だれカルビ風メンチカツ  コールスローサラダ にんにく酢醤油スパゲティ 小松菜のおかかあえ 揚げ出し豆腐リンゴ酢ソースかけ 桜漬 エネルギー 312 kcal 炭水化物 28.5 g 蛋白質 11.4 g 食塩相当量 2.6 g 脂 質 16.9 g	21日(火)	豚肉のだし醤油風味焼き  鶏肉となすの味噌炒め シーザーサラダ 若布の酢の物 かぼちゃのふわふわ豆腐 かつば漬 エネルギー 365 kcal 炭水化物 17.1 g 蛋白質 17.4 g 食塩相当量 2.6 g 脂 質 24.8 g
15日(水)	クリーミーコロッケ  豚肉とピーマンのガーリック炒め 山菜のパスタ ｷｬﾌﾞﾛｰ菜の煮付 とうもろこしのつまみ揚げ きざみつば漬 エネルギー 315 kcal 炭水化物 30.8 g 蛋白質 8.2 g 食塩相当量 2.1 g 脂 質 17.9 g	22日(水)	たこキャベツカツ  おしんツチャップソースかけ しそ風味パスタ 大根と竹輪煮付 小松菜おひたし 沢庵漬 エネルギー 226 kcal 炭水化物 30.7 g 蛋白質 8.0 g 食塩相当量 2.6 g 脂 質 8.1 g
16日(木)	エビカツ煮  春雨サラダ ほうれん草ときのこのソテー みかん缶 沢庵漬 注目! エネルギー 240 kcal 炭水化物 30.3 g 蛋白質 11.4 g 食塩相当量 1.9 g 脂 質 8.2 g	23日(木)	アジフライ  チヂミ 焼ちゃんぽん きゅうりと若布の酢の物 大学芋 しばかつば漬 エネルギー 359 kcal 炭水化物 38.8 g 蛋白質 10.6 g 食塩相当量 2.5 g 脂 質 16.8 g
17日(金)	ヤンニョムチキン  お好み焼き 塩昆布のパスタ 豚肉とにんにくに芽のネギ炒め 小松菜のピーマン和え かつば漬 エネルギー 368 kcal 炭水化物 49.7 g 蛋白質 12.7 g 食塩相当量 3.0 g 脂 質 18.5 g	24日(金)	肉じゃがコロッケ  いんげんとツタのサラダ 鮭のチーズソースパスタ れんこんの梅肉あえ 揚げしゅうまい きざみつば漬 エネルギー 296 kcal 炭水化物 35.7 g 蛋白質 8.3 g 食塩相当量 2.3 g 脂 質 15.1 g
18日(土)	豚肉の唐揚げ  フレンチサラダ 鶏と野菜の塩パスタ いんげん煮付 落としあげ きざみつば漬 エネルギー 335 kcal 炭水化物 26.5 g 蛋白質 15.7 g 食塩相当量 2.9 g 脂 質 17.9 g	25日(土)	若鶏の唐揚げ梅ソース  オニオンリングフライ トマトのペンネ ほうれん草のおひたし にんにくの芽と卵の炒め 桜漬 エネルギー 448 kcal 炭水化物 31.2 g 蛋白質 19.9 g 食塩相当量 2.3 g 脂 質 27.6 g
19日(日)	お楽しみメニュー  お楽しみメニュー2 ゴーヤチャンプルー ポテトサラダ うぐいす豆 しばかつば漬 エネルギー 171 kcal 炭水化物 19.7 g 蛋白質 7.9 g 食塩相当量 1.5 g 脂 質 7.0 g	26日(日)	お楽しみメニュー  お楽しみメニュー2 枝豆のゆかりスパ ｷｬﾌﾞﾛｰ菜の煮浸し オクラのわさびしょう油あえ 沢庵漬 エネルギー 81 kcal 炭水化物 11.0 g 蛋白質 3.4 g 食塩相当量 1.8 g 脂 質 2.8 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

《SPメニュー》
・エビカツ煮



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。