

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

8月 10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 豚肉のオイスター炒め いんげんのごまみそ和え かつば漬 エネルギー 295 kcal 炭水化物 26.6 g 蛋白質 11.0 g 食塩相当量 2.5 g 脂 質 16.6 g	17日(月)	白飯(ふりかけ付き)  野菜コロッケ 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 681 kcal 炭水化物 116.9 g 蛋白質 18.4 g 食塩相当量 3.0 g 脂 質 15.7 g
11日(火)	アジフライ  フレンチポテト きこの和風スパゲティ 大根と油揚げの煮付 ごま団子 桜漬 エネルギー 336 kcal 炭水化物 37.0 g 蛋白質 11.7 g 食塩相当量 1.9 g 脂 質 16.5 g	18日(火)	豆腐ハンバーグ  山菜のパスタ プルコギ ブロッコリーのナムル ひじきサラダ しばかつば漬 エネルギー 290 kcal 炭水化物 24.0 g 蛋白質 10.8 g 食塩相当量 2.7 g 脂 質 18.4 g
12日(水)	鶏唐揚げのチリソースかけ  豚肉とにんにく芽の炒め炒め ゴーヤチャンプルー 揚げ野菜の和え つまみあげ 沢庵漬 エネルギー 370 kcal 炭水化物 40.1 g 蛋白質 13.6 g 食塩相当量 2.4 g 脂 質 22.2 g	19日(水)	エビフライ  小袋タルタルソース 蓮根金平 ホタテ風味カツ きざみつぼ漬 玉子焼き 酢とトマトのペロネ きゅうりと若布の酢の物 エネルギー 414 kcal 炭水化物 35.6 g 蛋白質 17.5 g 食塩相当量 2.4 g 脂 質 21.9 g
13日(木)	二層のブラックカレーコロッケ  揚げ餃子 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 327 kcal 炭水化物 38.9 g 蛋白質 7.2 g 食塩相当量 2.8 g 脂 質 15.9 g	20日(木)	たこキャベツカツ  枝豆とツナスパゲティサラダ おし汁(きのこあんかけ) 豚肉とキャベツの山賊炒め ほうれん草のおひたし 沢庵漬 エネルギー 248 kcal 炭水化物 29.4 g 蛋白質 10.1 g 食塩相当量 2.4 g 脂 質 9.7 g
14日(金)	豚肉の唐揚げ  ツナマヨフライ 海鮮ねぎ塩ペンネ 小松菜のピーナッツあえ レンコン梅サラダ かつば漬 エネルギー 323 kcal 炭水化物 26.3 g 蛋白質 14.7 g 食塩相当量 2.4 g 脂 質 17.3 g	21日(金)	豚肉の照焼  ペンネナポリタン 鶏肉といんげんのオイスター炒め 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 294 kcal 炭水化物 20.7 g 蛋白質 19.0 g 食塩相当量 3.6 g 脂 質 14.7 g
15日(土)	エビカツ  お好み焼き マカロニサラダ 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 265 kcal 炭水化物 28.2 g 蛋白質 9.8 g 食塩相当量 2.3 g 脂 質 12.3 g	22日(土)	若鶏の山賊焼  竹輪の利久揚 そぼろ肉じゃが 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 305 kcal 炭水化物 28.2 g 蛋白質 17.0 g 食塩相当量 3.2 g 脂 質 14.3 g
16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 126 kcal 炭水化物 16.5 g 蛋白質 4.6 g 食塩相当量 2.4 g 脂 質 5.0 g	23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 2.5 g 食塩相当量 1.5 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

《SPメニュー》

- ・エビフライ
- ・ホタテ風味カツ
- ・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。



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 かっぱ漬 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 しばっか漬 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 しばっか漬 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 しばっか漬 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 ころんとさつま揚げ 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 きのことスパゲティー いんげんたらこあえ たこ焼き かっぱ漬 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 かっぱ漬 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 かつとトマトのスパゲティ 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》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。