

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)、パン(250kcal+ジャム約48kcal)
※ お米は岡山県産を使用しています

12月 10日(月)	タラのカレー唐揚 線キャベツ 沢庵漬 4種の野菜寄せ揚げ 豚キムチパスタ ささみともやしのごまソースあえ 筍の中華炒め エネルギー 269 kcal 炭水化物 24.0 g 蛋白質 13.3 g 食塩相当量 2.5 g 脂質 12.8 g	17日(月)	白身魚フライ 線野菜 桜漬 ビーフソテー マーボー豆腐 レンコンサラダ ほうれん草のごま和え エネルギー 306 kcal 炭水化物 25.4 g 蛋白質 15.9 g 食塩相当量 2.7 g 脂質 15.2 g
11日(火)	日の丸弁当 若鶏のマヨパン粉焼 里芋のそぼろ煮 線キャベツ 桜漬 ごぼうたっぷりミンチカツ 豚肉と春雨のトナリ風ソテー ほうれん草と卵のソテー エネルギー 770 kcal 炭水化物 112.4 g 蛋白質 23.8 g 食塩相当量 4.6 g 脂質 22.4 g	18日(火)	炊き込みご飯 トマズき煮 きざみつぼ漬 餃子 和風スパゲティー ひじきサラダ 煮豆 エネルギー 711 kcal 炭水化物 131.8 g 蛋白質 19.3 g 食塩相当量 6.7 g 脂質 9.8 g
12日(水)	豚天 線キャベツ 高菜漬 やしそば マカロニサラダ 白菜の塩昆布あえ 大学芋 エネルギー 409 kcal 炭水化物 33.3 g 蛋白質 13.0 g 食塩相当量 2.4 g 脂質 24.2 g	19日(水)	黒毛和牛メンチカツ パンソテー しばかつば漬 コールスローサラダ 一口あじカツ 焼豚ともやしの中華和え かぼちゃの甘煮 エネルギー 386 kcal 炭水化物 33.2 g 蛋白質 14.6 g 食塩相当量 2.4 g 脂質 21.8 g
13日(木)	メルルーサの唐揚梅おろしソースかけ ガガティソテー かつば漬 ハニートコロック 肉団子のみそクリームソースかけ もやしとツナのと風サラダ チンゲン菜とカニカマの中華炒め エネルギー 289 kcal 炭水化物 25.3 g 蛋白質 15.3 g 食塩相当量 3.1 g 脂質 13.6 g	20日(木)	メルルーサのチーズ風味唐揚 線キャベツ 桜漬 お好み焼き 豚肉とザーサイ卵炒め 春雨サラダ 魚肉ソーセージのチャンプルー エネルギー 304 kcal 炭水化物 19.1 g 蛋白質 16.9 g 食塩相当量 3.5 g 脂質 17.0 g
14日(金)	和風れんこんつくねカツ 線キャベツ 沢庵漬 牛肉と大豆のスパイシー炒め 煮しめ 大根とアミエビ煮付 たこ焼き エネルギー 292 kcal 炭水化物 29.1 g 蛋白質 14.8 g 食塩相当量 2.6 g 脂質 13.2 g	21日(金)	若鶏のカレーパン粉焼 線キャベツ かつば漬 かきあげ天ぷら ピリ辛チオリソーのパスタ 切干大根煮付 白菜ときくらげのごまあえ エネルギー 375 kcal 炭水化物 23.6 g 蛋白質 17.0 g 食塩相当量 2.0 g 脂質 23.3 g
15日(土)	肉じゃがコロック 線キャベツ きざみつぼ漬 白菜のあっさり炒め スパゲティナポリタン 小松菜と豚肉のピナツ炒め きゅうりの酢の物 エネルギー 296 kcal 炭水化物 32.4 g 蛋白質 10.5 g 食塩相当量 2.3 g 脂質 13.3 g	22日(土)	豚肉の立田揚 線キャベツ 福神漬 白菜とシーチキンの炒め煮 ドライカレー オクラとささみの和え物 カリフラワー甘酢漬 エネルギー 315 kcal 炭水化物 18.5 g 蛋白質 17.7 g 食塩相当量 1.8 g 脂質 18.6 g
16日(日)	八宝菜 天ぷら ポテトサラダ 大根と人参のごまマリネ しそ昆布 高菜漬 エネルギー 221 kcal 炭水化物 23.4 g 蛋白質 11.1 g 食塩相当量 2.8 g 脂質 9.4 g	23日(日)	むかしコロック 線野菜 沢庵漬 メンチカツ 糸こんにゃくと豚肉の甘辛煮 紅白なます 蒸しシューマイ エネルギー 444 kcal 炭水化物 44.9 g 蛋白質 13.9 g 食塩相当量 2.9 g 脂質 22.4 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▶

- ・和風れんこんつくねカツ
- ・焼豚ともやしの中華和え
- ・メルルーサのチーズ風味唐揚
- ・
- ・



冠婚葬祭、パーティー、行事・各種弁当

オードブル等のお申し込みは、
「三友フーズセンター」

フリーダイヤル 0120-98-1158

URL⇒<http://www.sanyufoods.jp/>



※この献立表はホームページにて掲載しております。「三友フーズセンター」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)、パン(250kcal+ジャム約48kcal)
※ お米は岡山県産を使用しています

11月 26日(月)	タンドリーチキン 線キャベツ しばかつば漬 はかた地どりのお月見メンチカツ マカロニサラダ れんこんの甘辛炒め 白菜ゆかりあえ エネルギー 436 kcal 炭水化物 22.0 g 蛋白質 21.1 g 食塩相当量 2.5 g 脂質 28.5 g	3日(月)	シリアピソポークステーキ 線キャベツ 沢庵漬 クラッシュカツ(粒マスタード) 豚バラとごぼうの梅ごまパスタ 和風サラダ ブロッコリーのマヨネーズあえ エネルギー 368 kcal 炭水化物 26.9 g 蛋白質 15.5 g 食塩相当量 2.6 g 脂質 21.4 g
27日(火)	衣がサクサク十勝コック(肉じゃが) 線キャベツ 沢庵漬 豚肉と小松菜の中華風炒め ビーフソテー かものうま塩ドレッシング和え カリカリ山くらげ エネルギー 327 kcal 炭水化物 31.4 g 蛋白質 8.0 g 食塩相当量 2.2 g 脂質 19.8 g	4日(火)	若鶏のサクサク衣揚げ 線野菜 高菜漬 ミートオムレツ 豚じゃが 豆昆布 いんげんのザーサイ炒め エネルギー 376 kcal 炭水化物 31.0 g 蛋白質 23.2 g 食塩相当量 2.8 g 脂質 17.1 g
28日(水)	タラの山椒風味天ぷら 線キャベツ 桜漬 いんげんと牛肉のナンブラー炒め 揚げ出し豆腐のきのこあんかけ こんにゃく照り煮 オレンジ エネルギー 239 kcal 炭水化物 16.9 g 蛋白質 13.8 g 食塩相当量 2.4 g 脂質 12.7 g	5日(水)	タラのりんご酢入甘酢あんかけ パンネソテー 桜漬 筍と豚肉入り中華春巻 春雨のタイ風サラダ 若布のピリ辛ナムル 切干大根煮付 エネルギー 259 kcal 炭水化物 26.3 g 蛋白質 11.1 g 食塩相当量 2.7 g 脂質 11.4 g
29日(木)	ヤシヨムチン 線キャベツ 高菜漬 海老ビスクのフライ 梅と塩昆布の和風パスタ さつまいものレモン煮 大根のわさびマヨネーズ エネルギー 337 kcal 炭水化物 34.5 g 蛋白質 12.8 g 食塩相当量 2.5 g 脂質 16.5 g	6日(木)	豚肉のガーリックパスタ焼 パゲティナー しばかつば漬 プレーンオムレツ ダッカルビ ひじきの炒り煮 小松菜のごまビーツ和え エネルギー 259 kcal 炭水化物 17.8 g 蛋白質 17.1 g 食塩相当量 2.6 g 脂質 12.9 g
30日(金)	豚肉の唐揚 線キャベツ ザーサイ オムツ(トマト)のソースかけ もやしの中華サラダ 水菜と肉そぼろのサラダ タレ付き肉団子 エネルギー 253 kcal 炭水化物 13.2 g 蛋白質 14.4 g 食塩相当量 1.5 g 脂質 15.2 g	7日(金)	完熟トマト入野菜カレーコック 線野菜 かつば漬 さつまバタコーン 鯖のごま味噌煮 れんこん金平 ほうれんそうのごまわさび和え エネルギー 369 kcal 炭水化物 36.0 g 蛋白質 13.1 g 食塩相当量 3.8 g 脂質 19.0 g
12月 1日(土)	白身魚フライ 線キャベツ かつば漬 チンゲン菜ソテー やさそば 筍と鶏肉のピリ辛炒め 南瓜煮付 エネルギー 307 kcal 炭水化物 31.4 g 蛋白質 15.0 g 食塩相当量 4.2 g 脂質 13.2 g	8日(土)	鶏肉の立田揚 線キャベツ きざみつば漬 かき揚げ天ぷら 白菜と豚肉の塩炒め 高野豆腐とえんどうの卵とじ 人参とビーツのサラダ エネルギー 430 kcal 炭水化物 23.8 g 蛋白質 17.0 g 食塩相当量 3.2 g 脂質 28.6 g
2日(日)	ホキの塩麹揚げ 線野菜 しばかつば漬 ポテトサラダ 豆腐の中華風炒め煮 根菜と大豆の金平 もやしとオクラのごまあえ エネルギー 254 kcal 炭水化物 19.3 g 蛋白質 14.2 g 食塩相当量 2.3 g 脂質 13.0 g	9日(日)	豚肉生姜焼天ぷら かぼちゃ天ぷら 桜漬 ごまドレッシングサラダ 煮しめ マーボー春雨 青梗菜とコーンのソテー エネルギー 336 kcal 炭水化物 28.3 g 蛋白質 13.5 g 食塩相当量 2.0 g 脂質 18.1 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

◀新メニュー▶

- ・はかた地どりのお月見メンチカツ
- ・揚げ出し豆腐のきのこあんかけ
- ・海老ビスクのフライ・オムツ(トマト)のソースかけ
- ・クラッシュカツ(粒マスタード)・筍と豚肉入り
- ・若鶏のサクサク衣揚げ 中華春巻
- ・タラのりんご酢入甘酢あんかけ



冠婚葬祭、パーティー、行事・各種弁当

オードブル等のお申し込みは、

「三友フーズセンター」



フリーダイヤル 0120-98-1158

URL⇒<http://www.sanyufoods.jp/>

※この献立表はホームページにも掲載しています。「三友フーズセンター」で検索し、トップページの新着情報からご覧ください。