

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。

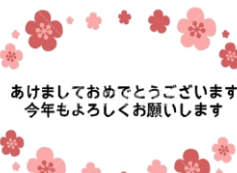
ライス(394kcal)、パン(250kcal+ジャム約48kcal)  
※ お米は岡山県産を使用しています

<p>1月 7日(月)</p>  <p><b>赤飯</b> エビフライ ペンネソテー ハニートマトコロッケ 春雨サラダ チンゲン菜とカニカマの中華炒め</p> <p>フロッコリー辛子和え きざみつぼ漬</p> <p><b>おすすめの一品</b></p> <p>エネルギー 746 kcal 炭水化物 114.2 g 蛋白質 20.2 g 食塩相当量 3.0 g 脂質 19.7 g</p>	<p>14日(月)</p>  <p><b>黒毛和牛メンチカツ</b> 線キャベツ 豚肉と春雨の炒め煮 ベーコンポテトバーグ 白菜の塩昆布あえ 甘えび空揚げ</p> <p>しばかっぱ漬</p> <p>エネルギー 287 kcal 炭水化物 32.8 g 蛋白質 11.8 g 食塩相当量 1.7 g 脂質 14.8 g</p>
<p>8日(火)</p>  <p><b>ねぎ塩チキンカツ</b> 線キャベツ 金平ごぼう ハニートマトのころしけ やしそば コーンサラダ</p> <p>しばかっぱ漬</p> <p>エネルギー 331 kcal 炭水化物 32.2 g 蛋白質 12.6 g 食塩相当量 3.6 g 脂質 17.2 g</p>	<p>15日(火)</p>  <p><b>日の丸弁当</b> 若鶏の旨辛から揚げ スパゲティナー 目玉焼 牛肉と蓮根の香味醤油炒め イカゴのツナマヨ</p> <p>切干大根煮付 沢庵漬</p> <p>エネルギー 779 kcal 炭水化物 104.7 g 蛋白質 27.7 g 食塩相当量 3.5 g 脂質 24.8 g</p>
<p>9日(水)</p>  <p><b>メルルーサのガーリック風味天ぷら</b> スパゲティナー コールスローサラダ ポテトキムチ ほうれん草のごま和え タレ付き肉団子</p> <p>沢庵漬</p> <p>エネルギー 320 kcal 炭水化物 25.8 g 蛋白質 12.0 g 食塩相当量 2.6 g 脂質 18.3 g</p>	<p>16日(水)</p>  <p><b>メルルーサのだし醤油焼ソース</b> 線キャベツ 三角春巻 スパサラダ (マド入) 小松菜のピーナツ和え 玉菟蒟の味噌煮</p> <p>なす漬</p> <p>エネルギー 247 kcal 炭水化物 18.2 g 蛋白質 11.1 g 食塩相当量 2.1 g 脂質 14.2 g</p>
<p>10日(木)</p>  <p><b>焼肉丼</b> 4種の野菜寄せ揚げ おろしマヨソースかけ ひじきの炒り煮 白菜のトマト青紫蘇和え 高菜漬</p> <p>エネルギー 287 kcal 炭水化物 51.0 g 蛋白質 15.2 g 食塩相当量 2.9 g 脂質 14.3 g</p>	<p>17日(木)</p>  <p><b>北海道カツと男爵コック</b> 線キャベツ ハニートマトマスタードソースかけ 汁なし坦々麺 豚バラともやしのとろみ炒め ごぼうのソース金平</p> <p>桜漬</p> <p>エネルギー 441 kcal 炭水化物 43.8 g 蛋白質 17.6 g 食塩相当量 2.7 g 脂質 23.3 g</p>
<p>11日(金)</p>  <p><b>キーマカレー風コロッケ</b> 線野菜 タラのパセリバター焼 きのこパセリのトマトソース 豚みそ大根 もやしのナムル</p> <p>桜漬</p> <p>エネルギー 296 kcal 炭水化物 25.1 g 蛋白質 13.0 g 食塩相当量 2.1 g 脂質 15.2 g</p>	<p>18日(金)</p>  <p><b>豚肉のレモンペッパー焼</b> 線キャベツ お好み風練り天カツ 黒マーボー豆腐 煮豆 照焼肉だんご</p> <p>高菜漬</p> <p>エネルギー 364 kcal 炭水化物 30.2 g 蛋白質 19.2 g 食塩相当量 2.1 g 脂質 17.9 g</p>
<p>12日(土)</p>  <p><b>鶏肉の磯辺揚げ</b> 線キャベツ 蓮根の炒めもの バナナとアップルえんどう豆マヨ 南瓜煮付 小松菜のピーナツあえ</p> <p>沢庵漬</p> <p>エネルギー 415 kcal 炭水化物 29.6 g 蛋白質 16.3 g 食塩相当量 2.7 g 脂質 24.8 g</p>	<p>19日(土)</p>  <p><b>八宝菜</b> 竹輪天ぷら マカロニミートソース 大根サラダ 青梗菜の煮浸し きざみつぼ漬</p> <p>エネルギー 236 kcal 炭水化物 26.4 g 蛋白質 9.7 g 食塩相当量 2.7 g 脂質 10.0 g</p>
<p>13日(日)</p>  <p><b>豚肉のパン粉焼</b> ポテトフライ 野菜炒め スパゲティナポリタン きゅうりと若布の酢の物 牛肉しくれ煮</p> <p>かっぱ漬</p> <p>エネルギー 337 kcal 炭水化物 31.9 g 蛋白質 15.8 g 食塩相当量 3.3 g 脂質 15.7 g</p>	<p>20日(日)</p>  <p><b>とり天</b> かき揚げ天ぷら 線キャベツ 小袋天つゆ ビーフンソテー 卵ときくらげの中華炒め</p> <p>初日のわさび醤油和え 桜漬</p> <p>エネルギー 354 kcal 炭水化物 24.1 g 蛋白質 13.6 g 食塩相当量 3.2 g 脂質 22.3 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

◀新メニュー▶

- ・メルルーサのガーリック風味天ぷら
- ・焼肉丼 ・もやしのナムル
- ・メルルーサのだし醤油焼ソース
- ・ハニートマトマスタードソースかけ
- ・豚バラともやしのとろみ炒め
- ・豚肉のレモンペッパー焼



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。



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

<p>12月 24日(月)</p> <p><b>タラの香味オイル焼</b></p> <p>線野菜 かっぱ漬 ミニオムレツ やきそば さつまいものレモン煮 青しそサラダ</p> <p>エネルギー 256 kcal 炭水化物 35.7 g 蛋白質 13.4 g 食塩相当量 2.4 g 脂質 5.1 g</p>		<p>31日(月)</p> <p><b>クリームコロッケ</b></p> <p>線野菜 しばかっぱ漬 若鶏のパン粉焼 麻婆豆腐 卵ときくらげの中華炒め プチゼリー</p> <p>エネルギー 419 kcal 炭水化物 23.8 g 蛋白質 20.6 g 食塩相当量 2.8 g 脂質 24.7 g</p>	
<p>25日(火)</p> <p><b>フライドチキン</b></p> <p>線野菜 桜漬 粒マスタード風味のポテトサラダ ビーフシチュー風パスタ ほうれんそうともやしのナムル カリカリ山くらげ</p> <p>エネルギー 394 kcal 炭水化物 34.9 g 蛋白質 15.6 g 食塩相当量 3.5 g 脂質 20.9 g</p> <p><b>おすすめの一品</b></p>		<p>1月 1日(火)</p> <p><b>照焼魚 (フリ)</b></p> <p>煮しめ 黒豆 出巻卵 紅白なます サニーレタス 田作り かずのこ</p> <p>エネルギー 322 kcal 炭水化物 18.5 g 蛋白質 24.5 g 食塩相当量 1.8 g 脂質 14.9 g</p>	
<p>26日(水)</p> <p><b>むかしコロッケ</b></p> <p>ペンネソテー きざみつぼ漬 ハバーグの刺トリスかけ 筑前煮 白菜と竹輪の煮びたし 大根のしそ甘酢和え</p> <p>エネルギー 349 kcal 炭水化物 42.3 g 蛋白質 13.4 g 食塩相当量 2.9 g 脂質 14.8 g</p>		<p>2日(水)</p> <p><b>マヨソース入りハンバーグ</b></p> <p>線キャベツ かっぱ漬 ササミのフライ ビーフソテー こんにゃくのピリ辛煮 大学芋</p> <p>エネルギー 338 kcal 炭水化物 33.6 g 蛋白質 15.4 g 食塩相当量 2.5 g 脂質 15.1 g</p>	
<p>27日(木)</p> <p><b>鶏肉立田揚</b></p> <p>ガゲティーツー 高菜漬 ごぼうのチキマヨサテ 鯖の味噌煮 コールスローサラダ 大学芋</p> <p>エネルギー 444 kcal 炭水化物 25.3 g 蛋白質 20.0 g 食塩相当量 3.0 g 脂質 27.4 g</p>		<p>3日(木)</p> <p><b>トンテキ風</b></p> <p>線野菜 桜漬 ミートオムレツ 高菜のペンネ 小松菜とトリガのわさび醤油あえ カリフラワー甘酢漬</p> <p>エネルギー 243 kcal 炭水化物 12.0 g 蛋白質 17.2 g 食塩相当量 1.9 g 脂質 13.6 g</p>	
<p>28日(金)</p> <p><b>カツ煮</b></p> <p>竹輪の磯辺揚 煮しめ 若布のピリ辛ナムル みかん 沢庵漬</p> <p>エネルギー 354 kcal 炭水化物 34.5 g 蛋白質 15.6 g 食塩相当量 2.9 g 脂質 17.4 g</p>		<p>4日(金)</p> <p><b>牛肉コロッケ</b></p> <p>線キャベツ 沢庵漬 青梗菜とネギのナッツ炒め 煮しめ 冬野菜のコールロー 牛肉とごぼうの生姜煮</p> <p>エネルギー 321 kcal 炭水化物 30.7 g 蛋白質 11.5 g 食塩相当量 2.8 g 脂質 18.1 g</p>	
<p>29日(土)</p> <p><b>肉団子入酢豚</b></p> <p>一口まぐろカツ (外判風味) スクランブルエッグ 小松菜のナムル 中華サラダ しばかっぱ漬</p> <p>エネルギー 317 kcal 炭水化物 31.2 g 蛋白質 12.1 g 食塩相当量 3.3 g 脂質 13.7 g</p>		<p>5日(土)</p> <p><b>メンチカツ</b></p> <p>線キャベツ 高菜漬 スパグティミートソース れんこんと鶏肉の甘酢炒め 白菜のキムチ煮 なすとピーマンのオイスター炒め</p> <p>エネルギー 282 kcal 炭水化物 29.5 g 蛋白質 11.1 g 食塩相当量 2.4 g 脂質 12.8 g</p>	
<p>30日(日)</p> <p><b>さごし空揚</b></p> <p>線野菜 桜漬 目玉焼 豚肉といんげんの加パスタ きゅうりの梅和え 春雨のオイスター炒め</p> <p>エネルギー 303 kcal 炭水化物 17.3 g 蛋白質 18.0 g 食塩相当量 2.0 g 脂質 17.0 g</p>		<p>6日(日)</p> <p><b>さごしのオイル焼き</b></p> <p>線野菜 しばかっぱ漬 ひじきの炒り煮 揚げ餃子 もやしのごま和え 筍の炒め煮</p> <p>エネルギー 250 kcal 炭水化物 14.7 g 蛋白質 15.4 g 食塩相当量 2.1 g 脂質 14.3 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

◀新メニュー▶



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。