

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>3月 18日(月)</p> 	<p><b>メルルーサのレモンペッパー焼</b> 線キャベツ 高菜漬 揚げ餃子 辛子マヨネーズ もやしナムル タレ付き肉団子 エネルギー 270 kcal 炭水化物 19.1 g 蛋白質 14.5 g 食塩相当量 2.2 g 脂質 14.6 g</p>	<p>25日(月)</p> 	<p><b>若鶏のねぎマヨポン</b> 線キャベツ きざみつぼ漬 4種の野菜寄せ揚げ ホルモン焼きうどん風 菜の花辛子あえ カリカリ山くらげ エネルギー 404 kcal 炭水化物 24.8 g 蛋白質 13.8 g 食塩相当量 2.8 g 脂質 26.4 g</p>
<p>19日(火)</p> 	<p><b>鶏もも塩竜田揚</b> 線キャベツ 沢庵漬 ハニートンコロッケ 汁なし担々麺 ひじきの洋風煮物 煮豆 エネルギー 605 kcal 炭水化物 59.6 g 蛋白質 20.3 g 食塩相当量 2.9 g 脂質 30.6 g</p>	<p>26日(火)</p> 	<p><b>サワラの大葉チーズフライ</b> 線野菜 なす漬 スパゲティミートソース 鶏としめじの味噌バター醤油炒め 人参しりしり 玉こんにゃくのピリ辛煮 エネルギー 265 kcal 炭水化物 22.7 g 蛋白質 15.1 g 食塩相当量 2.7 g 脂質 12.7 g</p>
<p>20日(水)</p> 	<p><b>お好み風練り天カツ</b> ペンネソテー 高菜漬 ミニオムレツ 和風ポテトサラダ 牛肉と根菜の梅煮 菜の花とえのきのごま昆布和え エネルギー 296 kcal 炭水化物 33.9 g 蛋白質 12.5 g 食塩相当量 3.2 g 脂質 11.7 g</p>	<p>27日(水)</p> 	<p><b>若鶏の旨辛唐揚</b> 線キャベツ 桜漬 春雨のそぼろ炒め煮 パンネのクリームソース 和風サラダ オレンジ エネルギー 351 kcal 炭水化物 22.9 g 蛋白質 16.5 g 食塩相当量 2.5 g 脂質 20.5 g</p>
<p>21日(木)</p> 	<p><b>豚肉の山賊焼き</b> 線キャベツ 桜漬 牛肉コロッケ マーボー豆腐 蓮根のツナ和え 切干大根煮付 エネルギー 387 kcal 炭水化物 25.8 g 蛋白質 17.4 g 食塩相当量 2.1 g 脂質 24.4 g</p>	<p>28日(木)</p> 	<p><b>ソーセージカツ</b> 線キャベツ しばかつば漬 筑前煮 肉団子と白菜のオイスター煮 もやしのピリ辛中華和え ひじきの炒り煮 エネルギー 292 kcal 炭水化物 35.4 g 蛋白質 11.8 g 食塩相当量 2.4 g 脂質 12.1 g</p>
<p>22日(金)</p> 	<p><b>フライドチキン風唐揚</b> 揚げチキン なたす辛子漬 牛蒡の柚子胡椒オイル和え 鯖の味噌煮 高野煮付 きゅうりゆかりあえ エネルギー 397 kcal 炭水化物 24.2 g 蛋白質 22.3 g 食塩相当量 4.8 g 脂質 22.4 g</p>	<p>29日(金)</p> 	<p><b>豚肉のパセリバター焼</b> 線キャベツ 高菜漬 粒マスタード風味ポテトサラダ 揚げ豆腐おろしソースかけ 鶏とトマトのクリームソース炒め 大根の青じそ和え エネルギー 313 kcal 炭水化物 19.0 g 蛋白質 14.3 g 食塩相当量 1.4 g 脂質 19.2 g</p>
<p>23日(土)</p> 	<p><b>タラの香味がっリッオイル焼</b> 線キャベツ しばかつば漬 ササミカツ かつおとトマトのハンバーグ シーザーサラダ ほうれん草ごまあえ エネルギー 278 kcal 炭水化物 24.0 g 蛋白質 19.6 g 食塩相当量 1.7 g 脂質 10.6 g</p>	<p>30日(土)</p> 	<p><b>ツノコムキ</b> 線キャベツ しばかつば漬 甘えび空揚げ しめじとツナのナポリタン 揚げ野菜と加加の中華炒め 白菜ゆかりあえ エネルギー 312 kcal 炭水化物 19.5 g 蛋白質 16.2 g 食塩相当量 2.4 g 脂質 17.8 g</p>
<p>24日(日)</p> 	<p><b>豚肉生姜焼天ぷら</b> 線野菜 沢庵漬 バターしょうゆパンネ ロールキャベツ炒め 大根のそぼろあん もやしの中華炒め エネルギー 319 kcal 炭水化物 21.6 g 蛋白質 20.0 g 食塩相当量 2.7 g 脂質 16.1 g</p>	<p>31日(日)</p> 	<p><b>さごしのピカタ</b> 揚げチキン 桜漬 竹輪の磯辺揚 牛肉のキムチ炒め きゅうりと若布の酢のもの さつま芋煮付 エネルギー 291 kcal 炭水化物 30.9 g 蛋白質 14.9 g 食塩相当量 2.4 g 脂質 11.3 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▶

- ・和風ポテトサラダ
- ・牛乳と根菜の梅煮
- ・牛蒡の柚子胡椒オイル和え
- ・ホルモン焼きうどん風



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

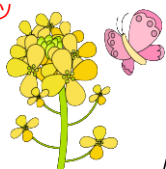
<p>3月 4日(月)</p>  <p>鹿児島産ぶりメンチカツ</p> <p>線キャベツ 桜漬 シルバーサラダ 韓国風すき焼き煮 五宝菜 菜の花とえのきのごま昆布和え</p> <p>エネルギー 307 kcal 炭水化物 23.3 g 蛋白質 11.6 g 食塩相当量 3.2 g 脂質 18.4 g</p>	<p>11日(月)</p>  <p>豚肉のから揚げ</p> <p>ペンネソテー かっぱ漬 ブレンオムレツ ポテトサラダ 白菜の塩昆布あえ 筍とあげのオイソテー</p> <p>エネルギー 296 kcal 炭水化物 20.4 g 蛋白質 13.2 g 食塩相当量 2.2 g 脂質 17.2 g</p>
<p>5日(火)</p>  <p>デミソースかけトンカツ</p> <p>線キャベツ 高菜漬 出巻卵 マカロニサラダ 里芋と蒟蒻の味噌煮 大根のゆかりごま和え</p> <p>エネルギー 344 kcal 炭水化物 27.7 g 蛋白質 14.9 g 食塩相当量 2.7 g 脂質 18.8 g</p>	<p>12日(火)</p>  <p>日の丸弁当</p> <p>紀州南高梅とチーズの鶏肉炒め 菜の花の香味ソテー 線キャベツ 沢庵漬 ハバーク カラーソースかけ ピリ辛チリソテーの Pasta 大根のしそ甘酢和え</p> <p>エネルギー 742 kcal 炭水化物 116.9 g 蛋白質 24.3 g 食塩相当量 4.5 g 脂質 18.9 g</p>
<p>6日(水)</p>  <p>若鶏のマヨパン粉焼</p> <p>線キャベツ しばかっぱ漬 ツナビーフン 一口まぐろカツ (タルタル風味) おかずナムル 大学かぼちゃ</p> <p>エネルギー 444 kcal 炭水化物 36.2 g 蛋白質 18.8 g 食塩相当量 3.3 g 脂質 23.1 g</p>	<p>13日(水)</p>  <p>さごしのごま醤油オイル焼</p> <p>線野菜 高菜漬 豚と野菜の塩麹炒め 揚げ出し豆腐のソースかけ 牛肉と蓮根のキムチ炒め さつま芋のバター金平</p> <p>エネルギー 308 kcal 炭水化物 24.2 g 蛋白質 17.3 g 食塩相当量 3.6 g 脂質 15.0 g</p>
<p>7日(木)</p>  <p>たけのこコロック</p> <p>ペンネソテー かっぱ漬 揚げシューマイ マーボー大根 小松菜のピリ辛和え 海藻ピリ辛中華サラダ</p> <p>エネルギー 344 kcal 炭水化物 35.5 g 蛋白質 11.2 g 食塩相当量 2.5 g 脂質 17.4 g</p>	<p>14日(木)</p>  <p>ベーコンフライ</p> <p>ハゲティソテー かっぱ漬 フレンチポテト ポトフ もやしの豚挽肉炒め カリフラワー甘酢漬</p> <p>エネルギー 387 kcal 炭水化物 29.7 g 蛋白質 12.3 g 食塩相当量 2.8 g 脂質 24.3 g</p>
<p>8日(金)</p>  <p>メルルーサのパセリバター風味焼</p> <p>線キャベツ 桜漬 かき揚げ天ぷら スパゲティミートソース 白菜のツゲードレッシング和え 豆腐昆布</p> <p>エネルギー 263 kcal 炭水化物 21.6 g 蛋白質 14.0 g 食塩相当量 1.6 g 脂質 13.2 g</p>	<p>15日(金)</p>  <p>鶏肉の甘酢あんかけ</p> <p>線野菜 きざみつぼ漬 春巻 たらこマカロニ 若布のピリ辛ナムル プチゼリー</p> <p>エネルギー 371 kcal 炭水化物 88.9 g 蛋白質 15.7 g 食塩相当量 3.9 g 脂質 20.8 g</p>
<p>9日(土)</p>  <p>とり天</p> <p>線キャベツ 高菜漬 ハムチーズフライ 肉じゃが 大根のソテー煮 玉こんにゃく煮付</p> <p>エネルギー 266 kcal 炭水化物 30.9 g 蛋白質 10.0 g 食塩相当量 3.1 g 脂質 11.3 g</p>	<p>16日(土)</p>  <p>三色丼</p> <p>線キャベツ なす漬 いかフライ 菜の花とベーコンのトマトクリーム炒め 白菜とカニカマの中華サラダ ごぼうとソテーのバター醤油金平</p> <p>エネルギー 179 kcal 炭水化物 17.0 g 蛋白質 8.4 g 食塩相当量 2.2 g 脂質 8.5 g</p>
<p>10日(日)</p>  <p>焼きうどん</p> <p>クリーミーコロック 丼ソテーきのこソースかけ 小松菜とツナの粒マヨあえ さつまいもコロコロサラダ しばかっぱ漬</p> <p>エネルギー 376 kcal 炭水化物 31.0 g 蛋白質 14.3 g 食塩相当量 2.1 g 脂質 20.4 g</p>	<p>17日(日)</p>  <p>メンチカツ</p> <p>線キャベツ きざみつぼ漬 目玉焼 あじの南蛮漬 煮しめ 大根のわさびマヨ</p> <p>エネルギー 413 kcal 炭水化物 27.1 g 蛋白質 19.6 g 食塩相当量 2.1 g 脂質 24.3 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ください

◀新メニュー▶

・デミソースかけトンカツ

・  
・  
・



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」

いいごはん

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。