

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)

全ての献立に食物アレルギー特定原材料7品目が含まれている可能性があります。※ お米は岡山県産を使用しています

<p>4月 15日(月)</p> <p><b>若鶏のレモン*ツパ*風味天ぷら</b></p>  <p>線キャベツ 沢庵漬 三色チンジャオ 大根と豚肉の韓国風ソテー 春雨の酢の物 たこ焼</p> <p>エネルギー 391 kcal 炭水化物 27.1 g 蛋白質 17.0 g 食塩相当量 2.4 g 脂 質 23.5 g</p>	<p>22日(月)</p> <p><b>タラの唐揚</b></p>  <p>線野菜 しばかつぱ漬 ハンバーグドミグラスソースかけ 塩やきそば 金平ごぼう 豚肉ときのこの炒め物</p> <p>エネルギー 301 kcal 炭水化物 29.1 g 蛋白質 16.7 g 食塩相当量 3.4 g 脂 質 13.1 g</p>
<p>16日(火)</p> <p><b>タラのホッチリ焼</b></p>  <p>スパゲティソース 桜漬 ミートオムレツ 粒マカド入ガ*リッパ*セブ*ポ*ト 蓮根のソース金平 チンゲン菜とシーチキンの炒め煮</p> <p>エネルギー 228 kcal 炭水化物 19.3 g 蛋白質 15.1 g 食塩相当量 2.2 g 脂 質 9.4 g</p>	<p>23日(火)</p> <p><b>月島もんじゃコロッケ</b></p>  <p>線野菜 桜漬 野菜かきあげ 煮しめ 白菜の柚子胡椒*和*え 豆昆布</p> <p>エネルギー 398 kcal 炭水化物 39.8 g 蛋白質 9.6 g 食塩相当量 2.6 g 脂 質 22.5 g</p>
<p>17日(水)</p> <p><b>ゴマ豚唐揚げ</b></p>  <p>線キャベツ 高菜漬 ビーフソテー 具*だ*く*さん*ピ*リ*辛*麻*婆*炒*め 煮豆 オクラとかまぼこのごま和え</p> <p>エネルギー 321 kcal 炭水化物 27.0 g 蛋白質 15.8 g 食塩相当量 1.7 g 脂 質 16.0 g</p>	<p>24日(水)</p> <p><b>若鶏のハニーマスター*唐揚</b></p>  <p>スパゲティソース 高菜漬 チーズポテト春巻 キャベツのコールスロー和え 切干大根のゴマ酢和え 豚肉のトマト煮</p> <p>エネルギー 489 kcal 炭水化物 37.6 g 蛋白質 16.6 g 食塩相当量 2.7 g 脂 質 29.6 g</p>
<p>18日(木)</p> <p><b>若鶏の山椒焼</b></p>  <p>線キャベツ しばかつぱ漬 ミニむかしコロッケ 蒟蒻と大根の味噌かけ 豚ミンチとごぼうの和風炒め 菜の花のバター塩昆布炒め</p> <p>エネルギー 300 kcal 炭水化物 24.0 g 蛋白質 15.8 g 食塩相当量 2.6 g 脂 質 15.2 g</p>	<p>25日(木)</p> <p><b>トンテキ風</b></p>  <p>線野菜 かつぱ漬 目玉焼 里芋の和風ポテトサラダ ブルコギ風 椎茸と人参のいり豆腐</p> <p>エネルギー 312 kcal 炭水化物 12.8 g 蛋白質 20.5 g 食塩相当量 1.5 g 脂 質 19.1 g</p>
<p>19日(金)</p> <p><b>アジフライ</b></p>  <p>線キャベツ 桜漬 えびと枝豆の和風高菜*ソ*ー 山菜入マカロニソテー 切干大根のキムチ炒め 中華風揚げ出し豆腐</p> <p>エネルギー 325 kcal 炭水化物 22.3 g 蛋白質 16.6 g 食塩相当量 2.8 g 脂 質 18.3 g</p>	<p>26日(金)</p> <p><b>鶏ももハーフ焼</b></p>  <p>線キャベツ 沢庵漬 塩だれカルピ風メンチカツ ピリ辛チオリソーの Pasta ひじき煮付 ほうれん草の煮浸し</p> <p>エネルギー 377 kcal 炭水化物 21.9 g 蛋白質 19.0 g 食塩相当量 2.6 g 脂 質 23.0 g</p>
<p>20日(土)</p> <p><b>豚肉の立田揚</b></p>  <p>線キャベツ かつぱ漬 豆腐ハンバーグおろしソースかけ バターじょうゆペンネ 卵ときくらげのチリ炒め 里芋の煮付</p> <p>エネルギー 385 kcal 炭水化物 26.3 g 蛋白質 20.3 g 食塩相当量 2.8 g 脂 質 21.5 g</p>	<p>27日(土)</p> <p><b>たこキャベツカツ</b></p>  <p>ペンネソテー きざみつぼ漬 鶏肉とふきのピ*リ*辛*金*平 あじの南蛮漬け シーザーサラダ タレ付き肉団子</p> <p>エネルギー 318 kcal 炭水化物 30.9 g 蛋白質 13.5 g 食塩相当量 2.9 g 脂 質 15.1 g</p>
<p>21日(日)</p> <p><b>鶏肉の香味オイル焼</b></p>  <p>線キャベツ 野菜きゅうり漬 スパゲティナポリタン 肉じゃが もやしの甘酢あえ ほうれん草のナムル</p> <p>エネルギー 296 kcal 炭水化物 27.0 g 蛋白質 16.6 g 食塩相当量 3.2 g 脂 質 12.9 g</p>	<p>28日(日)</p> <p><b>白身魚フライ</b></p>  <p>線キャベツ なす漬 マカロニサラダ ロールキャベツ*ツ*ャ*ッ*煮 大根そぼろ煮 オクラのごまあえ</p> <p>エネルギー 270 kcal 炭水化物 26.7 g 蛋白質 12.9 g 食塩相当量 2.9 g 脂 質 12.3 g</p>

おすすめの一品

◎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▶
- ・若鶏のレモン\*ツパ\*風味天ぷら
  - ・タラのホッチリ焼 ・若鶏のハニーマスター\*唐揚
  - ・具\*だ\*く\*さん\*ピ\*リ\*辛\*麻\*婆\*炒\*め
  - ・えびと枝豆の和風高菜\*ソ\*ー
  - ・白菜の柚子胡椒\*和\*え



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)

全ての献立に食物アレルギー特定原材料7品目が含まれている可能性があります。※ お米は岡山県産を使用しています

4月 1日(月)	赤飯	8日(月)	タラのパン粉焼(オニオコソメ)
 <p>エビフライ 小松菜と卵の炒め物 ささみフライ 沢庵漬 線キャベツ じゃがバター 豆昆布</p> <p>エネルギー 1012 kcal 炭水化物 158.3 g 蛋白質 30.3 g 食塩相当量 4.1 g 脂質 24.6 g</p>	 <p>線野菜 しばかっぱ漬 春巻 菜の花のペペロンチーノ風 ひじきの炒り煮 コーンサラダ</p> <p>エネルギー 249 kcal 炭水化物 25.2 g 蛋白質 14.6 g 食塩相当量 3.1 g 脂質 9.9 g</p>		
2日(火)	チキンごぼう	9日(火)	日の丸弁当
 <p>線キャベツ しばかっぱ漬 餃子 きのこのクリームペンネ ツナともやしの青のり和え 大学芋</p> <p>エネルギー 435 kcal 炭水化物 27.9 g 蛋白質 15.4 g 食塩相当量 1.9 g 脂質 27.5 g</p>	 <p>若鶏のチーズ風味唐揚 大根のシーザーサラダ 線キャベツ 高菜漬 かき揚げ天ぷら 豚肉とごぼうのザンザイ炒め チゲ ツイとしめじのナムル</p> <p>エネルギー 798 kcal 炭水化物 101.8 g 蛋白質 24.8 g 食塩相当量 4.5 g 脂質 29.6 g</p>		
3日(水)	牛丼	10日(水)	むかしコロッケ
 <p>一口まぐろカツ(外外風味) 白菜の煮浸し ほうれん草とコーンソテー しそ昆布 紅生姜</p> <p>エネルギー 316 kcal 炭水化物 30.9 g 蛋白質 15.9 g 食塩相当量 4.0 g 脂質 12.6 g</p> <p style="text-align: center;"><b>おすすめの一品</b></p>	 <p>線キャベツ 桜漬 目玉焼 パネとえんどうの辛子マヨサゲ ごぼうサラダ 牛肉しぐれ煮</p> <p>エネルギー 352 kcal 炭水化物 33.2 g 蛋白質 13.6 g 食塩相当量 2.4 g 脂質 18.0 g</p>		
4日(木)	豚肉の唐揚	11日(木)	タンドリーポーク焼
 <p>線野菜 さざみつぼ漬 さといも天ぷら 牛肉と根菜のチャプチェ 若布のピリ辛ナムル カリフラワー甘酢漬</p> <p>エネルギー 399 kcal 炭水化物 28.7 g 蛋白質 16.4 g 食塩相当量 2.8 g 脂質 23.2 g</p>	 <p>線キャベツ 沢庵漬 お好み焼き ポトフ じゃがいもと人参金平 高野煮付</p> <p>エネルギー 312 kcal 炭水化物 20.9 g 蛋白質 15.6 g 食塩相当量 3.6 g 脂質 17.9 g</p>		
5日(金)	アジフライ	12日(金)	ハンバーグデミグラスソースがけ
 <p>線キャベツ 桜漬 豚キムチ おムツ(か玉風あんかけ) 菜の花のからし和え れんこんサラダ</p> <p>エネルギー 239 kcal 炭水化物 20.6 g 蛋白質 12.0 g 食塩相当量 2.2 g 脂質 11.3 g</p>	 <p>線キャベツ さざみつぼ漬 磯辺仕上げの一口ささみフライ 和風わさびパスタ レンコンサラダ プーチゼリー</p> <p>エネルギー 315 kcal 炭水化物 27.5 g 蛋白質 17.5 g 食塩相当量 2.8 g 脂質 13.4 g</p>		
6日(土)	ビーフカツ	13日(土)	魚の立田揚(鯖)
 <p>小袋とんかつソース こんにゃく照り煮 線キャベツ 沢庵漬 フレンチポテト 玉子マカロニサラダ 切干大根煮付</p> <p>エネルギー 450 kcal 炭水化物 46.9 g 蛋白質 12.5 g 食塩相当量 3.1 g 脂質 23.2 g</p>	 <p>線野菜 かつぱ漬 目玉焼きフライ ミートソースパスタ 大根とイカの煮付 きゅうりと若布の酢の物</p> <p>エネルギー 351 kcal 炭水化物 24.2 g 蛋白質 16.3 g 食塩相当量 1.9 g 脂質 19.9 g</p>		
7日(日)	牛肉コロッケ	14日(日)	焼うどん
 <p>線キャベツ かつぱ漬 ベーコンフライ 煮しめ 彩り野菜のゴマ塩和え 白菜とシーチキンの炒め煮</p> <p>エネルギー 372 kcal 炭水化物 30.9 g 蛋白質 11.0 g 食塩相当量 2.1 g 脂質 24.5 g</p>	 <p>竹輪の磯辺天 かぼちゃサラダ 鶏きもとこんにゃくの生姜煮 筍の炒め煮 なす漬</p> <p>エネルギー 332 kcal 炭水化物 39.8 g 蛋白質 15.3 g 食塩相当量 4.0 g 脂質 12.1 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▶

- ・チキンごぼう
- ・さといも天ぷら
- ・おムツ(か玉風あんかけ)
- ・菜の花のペペロンチーノ風
- ・パネとえんどうの辛子マヨサゲ
- ・タンドリーポーク焼
- ・磯辺仕上げの一口ささみフライ



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。