

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>5月 13日(月)</p> <p><b>豆腐ハンバーグのポン酢あんかけ</b></p> <p>ポイルキャベツ しばかつば漬 出巻卵 一口さみカツ(青じそとチーズ) ひじきサラダ 小松菜の塩麹炒め</p> <p>エネルギー 252 kcal 炭水化物 18.3 g 蛋白質 14.8 g 食塩相当量 2.6 g 脂質 13.0 g</p>	<p>20日(月)</p> <p><b>さごしの照り焼き</b></p> <p>ポイルキャベツ 桜漬 霧島黒豚メンチカツ トイロとスタッフエドリのガリ炒め 煮しめ 切干大根のんにく炒め</p> <p>エネルギー 359 kcal 炭水化物 25.0 g 蛋白質 19.1 g 食塩相当量 2.3 g 脂質 19.8 g</p>
<p>14日(火)</p> <p><b>日の丸弁当</b></p> <p>トンテキ風 卵ときくらげのチリ炒め ポイル野菜 沢庵漬 牛肉コロッケ カレーポリタン <b>おすすめ一品</b> きのこ若布の酢の物</p> <p>エネルギー 797 kcal 炭水化物 115.0 g 蛋白質 24.8 g 食塩相当量 3.6 g 脂質 25.0 g</p>	<p>21日(火)</p> <p><b>エビカツ煮</b></p> <p>蓮根サラダ 菜の花の辛子和え 大学芋 カリカリ山くらげ 沢庵漬</p> <p>エネルギー 266 kcal 炭水化物 28.1 g 蛋白質 10.9 g 食塩相当量 1.8 g 脂質 11.2 g</p>
<p>15日(水)</p> <p><b>タラの塩レモン風味天ぷら</b></p> <p>ポイルキャベツ 桜漬 おムツシグラスかけ 牛肉とスタッフの黒胡椒炒め ほうれん草のナムル こんにゃく照り煮</p> <p>エネルギー 205 kcal 炭水化物 15.4 g 蛋白質 15.5 g 食塩相当量 2.9 g 脂質 8.8 g</p>	<p>22日(水)</p> <p><b>チーズ入りハンバーグ</b></p> <p>ポイルキャベツ きざみつぼ漬 春巻 なすとパプリカのトマトソース炒め 山椒風味サラダ ごぼうのバター醤油金平</p> <p>エネルギー 267 kcal 炭水化物 64.0 g 蛋白質 14.0 g 食塩相当量 2.4 g 脂質 11.2 g</p>
<p>16日(木)</p> <p><b>すきやき風フライ</b></p> <p>ポイルキャベツ 高菜漬 鯖の塩焼 豚しゃぶのピリ辛ソース和え 鶏肉のうま煮 チゲ野菜の中華炒め</p> <p>エネルギー 348 kcal 炭水化物 28.5 g 蛋白質 21.2 g 食塩相当量 3.5 g 脂質 19.6 g</p>	<p>23日(木)</p> <p><b>鶏もも塩竜田揚</b></p> <p>ポイルキャベツ しばかつば漬 ホルモン焼きうどん風 塩肉じゃが オクラのツナかつお和え カリフラワー甘酢漬</p> <p>エネルギー 377 kcal 炭水化物 30.3 g 蛋白質 16.8 g 食塩相当量 2.4 g 脂質 20.3 g</p>
<p>17日(金)</p> <p><b>若鶏のから揚げ</b></p> <p>マカロニソテー しばかつば漬 目玉焼 キャベツとコーンの粒マスタード入りマヨネーズ 大根のレモンもずく和え 白菜の煮浸し</p> <p>エネルギー 403 kcal 炭水化物 16.6 g 蛋白質 21.9 g 食塩相当量 2.1 g 脂質 26.5 g</p>	<p>24日(金)</p> <p><b>ポロニア風カツ</b></p> <p>ポイルキャベツ 高菜漬 春雨の酢の物 マカロニサラダ 牛肉と筍のオリーブソース炒め なすのピリ辛炒め</p> <p>エネルギー 285 kcal 炭水化物 26.6 g 蛋白質 10.9 g 食塩相当量 2.5 g 脂質 12.8 g</p>
<p>18日(土)</p> <p><b>ハムマヨサラダフライ</b></p> <p>ポイルキャベツ なす漬 じゃが芋の旨煮 たらこスパゲティー ぜんまいナムル ブロッコリーの卵とじ</p> <p>エネルギー 244 kcal 炭水化物 33.7 g 蛋白質 8.4 g 食塩相当量 2.1 g 脂質 8.7 g</p>	<p>25日(土)</p> <p><b>アジフライ</b></p> <p>ポイルキャベツ 桜漬 ひじきコロッケ 大根と蒟蒻の味噌かけ きゅうりのザーサイあえ パプリカとささみの甘辛炒め</p> <p>エネルギー 347 kcal 炭水化物 23.7 g 蛋白質 12.9 g 食塩相当量 2.7 g 脂質 16.4 g</p>
<p>19日(日)</p> <p><b>カレー豚天</b></p> <p>ポイルキャベツ きざみつぼ漬 ちくわ天ぷら 麻婆豆腐 わかしの中華あえ いんげんとイカのバターソテー</p> <p>エネルギー 332 kcal 炭水化物 21.0 g 蛋白質 16.7 g 食塩相当量 2.1 g 脂質 19.1 g</p>	<p>26日(日)</p> <p><b>八宝菜</b></p> <p>揚げ出し豆腐のソースかけ 拌三絲 オレンジ しそ昆布 沢庵漬</p> <p>エネルギー 194 kcal 炭水化物 24.2 g 蛋白質 8.5 g 食塩相当量 3.0 g 脂質 7.0 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▶

- ・タラの塩レモン風味天ぷら
- ・キャベツとコーンの粒マスタード入りマヨネーズ



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

<p>4月 29日(月)</p>  <p>線キャベツ 出巻卵 筑前煮 海草サラダ 蒸しシューマイ</p> <p>エネルギー 384 kcal 炭水化物 27.2 g 蛋白質 19.8 g 食塩相当量 2.0 g 脂質 21.5 g</p>	<p>油淋鶏 桜漬</p>	<p>6日(月)</p> 	<p>豚肉生姜焼 ポイルキャベツ 揚げ餃子 小松菜ときのこの和風スパゲティ マーボーナス ブロッコリーの味噌油焼</p> <p>エネルギー 425 kcal 炭水化物 25.4 g 蛋白質 21.8 g 食塩相当量 3.1 g 脂質 25.4 g</p>
<p>30日(火)</p> 	<p>トンカツ 小袋ゴマとんかつソース 線キャベツ ポテトフライ 鶏肉とピーマンの甘辛炒め ひじきと胡瓜の酢の物</p> <p>エネルギー 401 kcal 炭水化物 41.3 g 蛋白質 14.9 g 食塩相当量 3.7 g 脂質 19.2 g</p>	<p>7日(火)</p> 	<p>メルルーサのねぎ塩焼 パゲティ-ル ささみフライ チリコンカン風 若布のピリ辛ナムル ポテト金平</p> <p>エネルギー 397 kcal 炭水化物 44.1 g 蛋白質 25.3 g 食塩相当量 4.2 g 脂質 13.0 g</p>
<p>5月 1日(水)</p> 	<p>白身魚フライ 線キャベツ 三角春巻 ナスと鶏肉トマトカレー煮 オクラの塩昆布和え ブチゼリー</p> <p>エネルギー 259 kcal 炭水化物 23.2 g 蛋白質 11.5 g 食塩相当量 1.5 g 脂質 11.0 g</p>	<p>8日(水)</p> 	<p>二層のブラックカレーコロッケ ポイルキャベツ ミニオムレツ やしそば ツナとひじきの煮物 かぼちゃの塩バター煮</p> <p>エネルギー 371 kcal 炭水化物 48.2 g 蛋白質 11.3 g 食塩相当量 4.0 g 脂質 15.4 g</p> <p style="text-align: right;"><b>おすすめの一品</b></p>
<p>2日(木)</p> 	<p>鶏肉立田揚 線キャベツ ふんわりオムレツ 海鮮ねぎ塩パスタ 三宝菜 きゅうりゆかりあえ</p> <p>エネルギー 313 kcal 炭水化物 20.1 g 蛋白質 16.1 g 食塩相当量 2.6 g 脂質 17.8 g</p>	<p>9日(木)</p> 	<p>豚肉のトマト&amp;バジル焼 フレンチポテト ミニハンバーグ コールスローサラダ 切干大根煮付 白菜ゆかりあえ</p> <p>エネルギー 390 kcal 炭水化物 28.7 g 蛋白質 17.3 g 食塩相当量 3.4 g 脂質 22.5 g</p>
<p>3日(金)</p> 	<p>十勝コーンコロッケ 線キャベツ 金平チンジャオ やしそば ほうれんそうと竹輪のごまあえ 大学芋</p> <p>エネルギー 344 kcal 炭水化物 41.1 g 蛋白質 7.4 g 食塩相当量 2.6 g 脂質 16.2 g</p>	<p>10日(金)</p> 	<p>若鶏のパン粉焼き ポイルキャベツ 一口黄金カレイ唐揚 ガーリックパスタ 牛肉のオイスター炒め チーズ風味の人参しりしり</p> <p>エネルギー 384 kcal 炭水化物 18.7 g 蛋白質 25.7 g 食塩相当量 2.4 g 脂質 21.4 g</p>
<p>4日(土)</p> 	<p>メルルーサの香味ガーリックオイル焼 線キャベツ 目玉焼 たらこときのこのクリームソース 小松菜のピリナッツ炒め 筍のそぼろ煮</p> <p>エネルギー 242 kcal 炭水化物 16.6 g 蛋白質 19.8 g 食塩相当量 2.0 g 脂質 9.2 g</p>	<p>11日(土)</p> 	<p>メンチカツ ポイルキャベツ タラの塩麹焼 春雨の中華サラダ 蓮根の肉みそ炒め ほうれん草の酢あえ</p> <p>エネルギー 341 kcal 炭水化物 36.3 g 蛋白質 19.0 g 食塩相当量 2.5 g 脂質 13.4 g</p>
<p>5日(日)</p> 	<p>天ぷら盛り合わせ 線キャベツ 煮しめ なます 鶏きもの生姜煮 しばかっぱ漬</p> <p>エネルギー 481 kcal 炭水化物 43.5 g 蛋白質 20.9 g 食塩相当量 5.1 g 脂質 24.2 g</p>	<p>12日(日)</p> 	<p>三色丼 あじ立田揚 スパゲティナポリタン オクラと竹輪の和え物 タレ付き肉団子 沢庵漬</p> <p>エネルギー 276 kcal 炭水化物 24.1 g 蛋白質 15.5 g 食塩相当量 3.1 g 脂質 12.8 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▶

- ・チリコンカン風
- ・二層のブラックカレーコロッケ
- ・一口黄金カレイ唐揚
- ・チーズ風味の人参しりしり



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。