

味彩 (HP)

[昼食予定献立表]

株式会社MESファシリティーズ
三友フーズセンター

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

10月 14日(月)	若鶏の唐揚	21日(月)	塩かじ 風メチ
 <p>線キャベツ 高菜漬 ふんわりオムレツ 豚ワカメ やきそば ごまドレッシングサラダ</p> <p>エネルギー 367 kcal 炭水化物 27.6 g 蛋白質 18.0 g 食塩相当量 2.6 g 脂質 19.7 g</p>	 <p>線野菜 しばかっぱ漬 山菜の Pasta 豆腐のアヒー-ジョ風ソテー カリカリ山くらげ 蓮根と焼き豚のオイスターソテー</p> <p>エネルギー 276 kcal 炭水化物 20.8 g 蛋白質 11.3 g 食塩相当量 2.7 g 脂質 16.0 g</p>		
15日(火)	あじみりん干しフライ	22日(火)	豚肉の立田揚
 <p>線キャベツ 沢庵漬 ハバ-グの和付トリスかけ 豚バラとごぼうの梅ごまパスタ 大根の味噌キムチ炒め いんげんの浸し</p> <p>エネルギー 291 kcal 炭水化物 29.0 g 蛋白質 13.4 g 食塩相当量 3.1 g 脂質 13.5 g</p>	 <p>線キャベツ かっぱ漬 豆腐ハンバーグきのこあんかけ マカロニナポリタン かぼちゃとレーズの甘煮 白菜と油揚げのゴマ味噌煮</p> <p>エネルギー 369 kcal 炭水化物 31.3 g 蛋白質 17.8 g 食塩相当量 2.8 g 脂質 18.5 g</p>		
16日(水)	クリームコロッケ (かに入り)	23日(水)	たらのが-リックパ-焼
 <p>スパゲティソテー 桜漬 茹でブロッコリー 牛肉と大豆のスパイシー炒め さつまいものココロサラダ ごぼうの明太金平</p> <p>エネルギー 331 kcal 炭水化物 39.6 g 蛋白質 9.9 g 食塩相当量 2.4 g 脂質 14.1 g</p>	 <p>線野菜 高菜漬 お好み焼き なすとパ-ソンのトマトソース 豆昆布 もやしのナムル</p> <p>エネルギー 219 kcal 炭水化物 21.9 g 蛋白質 14.7 g 食塩相当量 2.9 g 脂質 7.8 g</p>		
17日(木)	トンテキ風	24日(木)	エビフライ
 <p>線キャベツ しばかっぱ漬 米粉入り春巻 ピリ辛筑前煮 高野煮付 ほうれん草とバターソテー</p> <p>エネルギー 402 kcal 炭水化物 26.8 g 蛋白質 17.8 g 食塩相当量 2.2 g 脂質 24.6 g</p>	 <p>小袋タルタルソース 里芋の味噌煮 スパゲティゆかりソテー きざみつぼ漬 出巻卵 シーザーサラダ オクラと野菜の和えもの</p> <p>エネルギー 324 kcal 炭水化物 26.6 g 蛋白質 14.0 g 食塩相当量 2.6 g 脂質 17.7 g</p>		
18日(金)	若鶏のコンソメチーズ焼き	25日(金)	たこキャベツカツ
 <p>線野菜 かっぱ漬 ビーフソテー 一口まぐろカツ (タルタル風味) ペペロンチーノ切干 ツナとひじきの梅煮</p> <p>エネルギー 397 kcal 炭水化物 28.3 g 蛋白質 14.3 g 食塩相当量 2.5 g 脂質 22.6 g</p>	 <p>線野菜 かっぱ漬 若鶏のハニーマスタードソースかけ ガリパタ豚キムチ ひじきの炒り煮 おすすめの一品 カリフラワー甘酢漬</p> <p>エネルギー 440 kcal 炭水化物 36.2 g 蛋白質 17.1 g 食塩相当量 3.3 g 脂質 25.5 g</p>		
19日(土)	さばの竜田揚げ	26日(土)	コーンコロッケ
 <p>線キャベツ 高菜漬 スパゲティサラダ 肉じゃが なすマリネ 筍のおかか煮</p> <p>エネルギー 342 kcal 炭水化物 28.9 g 蛋白質 16.8 g 食塩相当量 2.5 g 脂質 17.2 g</p>	 <p>線キャベツ 沢庵漬 厚焼玉子 あじの南蛮漬 大根煮付 筍のエスニック炒め</p> <p>エネルギー 332 kcal 炭水化物 39.7 g 蛋白質 11.9 g 食塩相当量 2.8 g 脂質 14.1 g</p>		
20日(日)	豚肉の唐揚	27日(日)	メルルーサのから揚げ
 <p>線野菜 沢庵漬 目玉焼きフライ 牛肉とにんにくの芽炒め 春雨の酢の物 里芋の煮付</p> <p>エネルギー 360 kcal 炭水化物 31.3 g 蛋白質 16.0 g 食塩相当量 1.5 g 脂質 18.6 g</p>	 <p>線キャベツ 福神漬 ドライカレー チキンボールのクリーム煮 白菜と木耳のお浸し グレープフルーツ</p> <p>エネルギー 261 kcal 炭水化物 26.4 g 蛋白質 15.7 g 食塩相当量 2.5 g 脂質 10.5 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▶

- ・米粉入り春巻
- ・豆腐のアヒー-ジョ風ソテー



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」

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。

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>9月 30日(月)</p>  <p>若鶏のトマト&バジル風味焼</p> <p>ポイルキャベツ 沢庵漬 枝豆とツナスパゲティサラダ とろろ入り軟骨つくねフライ カリカリ山くらげ 小松菜のからし和え</p> <p>エネルギー 373 kcal 炭水化物 21.8 g 蛋白質 19.2 g 食塩相当量 2.1 g 脂質 22.6 g</p>	<p>7日(月)</p>  <p>豆腐ハンバーグおろしソースかけ</p> <p>スパゲティソテー しばかつば漬 ミニ白身魚フライ 煮しめ ごぼうのソース金平 かぼちゃの塩バター煮</p> <p>エネルギー 299 kcal 炭水化物 31.1 g 蛋白質 14.2 g 食塩相当量 3.2 g 脂質 13.6 g</p>
<p>10月 1日(火)</p>  <p>ハンバーグ ーニーマスタードソースかけ</p> <p>ペンネソテー しばかつば漬 かき揚げ天ぷら ポトフ なすのそぼろ煮 オクラのごま和え</p> <p>エネルギー 345 kcal 炭水化物 27.2 g 蛋白質 14.9 g 食塩相当量 2.7 g 脂質 21.2 g</p>	<p>8日(火)</p>  <p>日の丸弁当</p> <p>豚肉のだし醤油風味焼 大学芋 ポイルキャベツ 沢庵漬 チキンカツ マーボー豆腐 青じそサラダ</p> <p>エネルギー 822 kcal 炭水化物 118.6 g 蛋白質 31.0 g 食塩相当量 4.0 g 脂質 28.4 g</p>
<p>2日(水)</p>  <p>タラのカレーパン粉焼</p> <p>ポイルキャベツ きざみつぼ漬 目玉焼 豚肉と小松菜の柚子胡椒入りゲテ 切干大根煮付 ほうれん草の塩昆布ナムル</p> <p>エネルギー 244 kcal 炭水化物 16.4 g 蛋白質 21.4 g 食塩相当量 2.7 g 脂質 9.6 g</p>	<p>9日(水)</p>  <p>塩レモン風味とり天</p> <p>ポイルキャベツ 高菜漬 チーズのペンネ カレーバターソテー オクラと野菜菜の和えもの 豚肉のしぐれ煮</p> <p>エネルギー 325 kcal 炭水化物 19.7 g 蛋白質 18.6 g 食塩相当量 2.1 g 脂質 18.5 g</p>
<p>3日(木)</p>  <p>豚肉の利久揚げ</p> <p>ポイルキャベツ 沢庵漬 竹輪の磯辺天 ツツギとツツギイロのガリ炒め 拌三絲 ブロッコリー梅のり和え</p> <p>エネルギー 281 kcal 炭水化物 24.9 g 蛋白質 16.8 g 食塩相当量 2.7 g 脂質 12.6 g</p>	<p>10日(木)</p>  <p>コク旨黒毛和牛入りメンチカツ</p> <p>ポイル野菜 桜漬 目玉焼 じゃがコーン炒め ひじきの炒り煮(ゴマ油風味) こんにやくのピリ辛味噌煮</p> <p>エネルギー 380 kcal 炭水化物 34.1 g 蛋白質 16.2 g 食塩相当量 2.4 g 脂質 19.5 g</p>
<p>4日(金)</p>  <p>むかしコロケ</p> <p>マカロニソテー 桜漬 春巻 鯖の味噌煮 れんこんサラダ ピーナツ入り人参しりしり</p> <p>エネルギー 442 kcal 炭水化物 41.0 g 蛋白質 18.9 g 食塩相当量 5.8 g 脂質 21.5 g</p>	<p>11日(金)</p>  <p>タラの唐揚</p> <p>ポイルキャベツ きざみつぼ漬 なすのオスターソース炒め 肉団子のたらこカレーソースかけ 青梗菜のピリナッツあえ プチゼリー</p> <p>エネルギー 256 kcal 炭水化物 14.8 g 蛋白質 15.7 g 食塩相当量 2.1 g 脂質 11.0 g</p>
<p>5日(土)</p>  <p>さごしのねぎ塩オイル焼</p> <p>ポイルキャベツ 高菜漬 ササミのフライ 筑前煮 ひじきの炒め煮 きゅうりの梅肉和え</p> <p>エネルギー 311 kcal 炭水化物 26.3 g 蛋白質 19.6 g 食塩相当量 2.8 g 脂質 14.2 g</p>	<p>12日(土)</p>  <p>豚肉生姜焼</p> <p>ポイルキャベツ 沢庵漬 ポテトフライ 梅と塩昆布の和風パスタ きのことエビのソテー 筍の炒め煮</p> <p>エネルギー 360 kcal 炭水化物 25.0 g 蛋白質 18.0 g 食塩相当量 2.0 g 脂質 19.8 g</p>
<p>6日(日)</p>  <p>鶏肉の香味照り焼き</p> <p>ポイルキャベツ なす漬 メンチカツ 豚肉と筍のオスターソース炒め かぼちゃのソテー 白菜とさくらげのごまあえ</p> <p>エネルギー 450 kcal 炭水化物 27.4 g 蛋白質 24.6 g 食塩相当量 2.2 g 脂質 26.4 g</p>	<p>13日(日)</p>  <p>すき焼風煮</p> <p>いかフライ ベーコンポテトバーグ カラフル豆サラダ ブロッコリー甘酢漬 かつば漬</p> <p>エネルギー 259 kcal 炭水化物 24.8 g 蛋白質 14.8 g 食塩相当量 1.9 g 脂質 11.5 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▶

- ・とろろ入り軟骨つくねフライ
- ・
- ・
- ・





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。