

# 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

3月 30日(月)	豚肉のパン粉焼 (おかわり)	6日(月)	牛丼
 <p>線野菜 かつば漬 春巻 菜の花のペロンチーノ風 変わり金平 コーンサラダ エネルギー 316 kcal 炭水化物 24.8 g 蛋白質 16.0 g 食塩相当量 2.8 g 脂質 16.4 g</p>	 <p>一口まぐろカツ (別皿風味) ほうれん草とコーンソテー 筍のエスニック炒め カリカリ山くらげ 紅生姜 エネルギー 363 kcal 炭水化物 31.6 g 蛋白質 19.1 g 食塩相当量 3.3 g 脂質 16.1 g</p>		
31日(火)	鶏唐揚げのチリマヨソースかけ	7日(火)	ホキのごま醤油焼オイル
 <p>線キャベツ 沢庵漬 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 エネルギー 483 kcal 炭水化物 28.8 g 蛋白質 18.5 g 食塩相当量 1.9 g 脂質 30.9 g</p>	 <p>線キャベツ 高菜漬 かき揚げ天ぷら 豚肉とゴザのガーリック炒め チゲツライとしめじのナムル 大根のシーザーサラダ エネルギー 222 kcal 炭水化物 11.5 g 蛋白質 12.7 g 食塩相当量 2.3 g 脂質 13.8 g</p>		
4月 1日(水)	赤飯	8日(水)	むかしコロッケ
 <p>エビフライ 小松菜ビーツ炒め 出巻卵 高菜漬 線キャベツ じゃがバターコーン 豆昆布 エネルギー 950 kcal 炭水化物 151.4 g 蛋白質 28.9 g 食塩相当量 4.1 g 脂質 21.4 g</p>	 <p>線キャベツ 桜漬 目玉焼 パッパの辛子マヨサゲ ごぼうサラダ 牛肉しぐれ煮 エネルギー 352 kcal 炭水化物 32.5 g 蛋白質 13.8 g 食塩相当量 2.5 g 脂質 18.1 g</p>		
2日(木)	豚肉の唐揚げ	9日(木)	豚肉の塩レモン焼
 <p>線野菜 きざみつぼ漬 さばの塩焼 牛肉のチャブチエ オクラと野沢菜の和えもの カリフラワー甘酢漬 エネルギー 348 kcal 炭水化物 17.5 g 蛋白質 24.9 g 食塩相当量 2.3 g 脂質 23.0 g</p>	 <p>線キャベツ 沢庵漬 ミートオムレツ 牛肉とパッパの黒胡椒ソテー かぼちゃとレーズの甘煮 もやしの甘酢あえ エネルギー 295 kcal 炭水化物 22.1 g 蛋白質 17.8 g 食塩相当量 2.4 g 脂質 14.5 g</p>		
3日(金)	チキンカツ	10日(金)	ツニコムチン
 <p>線キャベツ 桜漬 お好み焼き 玉子マカロニサラダ じゃがいものキムパター炒め れんこんサラダ エネルギー 331 kcal 炭水化物 39.9 g 蛋白質 13.2 g 食塩相当量 2.4 g 脂質 19.4 g</p>	 <p>線キャベツ きざみつぼ漬 紅生姜入り天ぷら 和風わさびパスタ ひじき煮付 白菜ゆかりあえ エネルギー 400 kcal 炭水化物 24.0 g 蛋白質 16.1 g 食塩相当量 2.5 g 脂質 25.2 g</p>		
4日(土)	クリームコロッケ (かに入り)	11日(土)	魚の立田揚 (鯖)
 <p>線キャベツ 沢庵漬 フレンチポテト 仏印 (か玉風あんかけ) 切干大根煮付 こんにゃく照り煮 エネルギー 364 kcal 炭水化物 35.0 g 蛋白質 7.7 g 食塩相当量 2.9 g 脂質 21.0 g</p>	 <p>線野菜 かつば漬 目玉焼きフライ マカロニミートソース 大根とイカの煮付 きゅうりと若布の酢の物 エネルギー 374 kcal 炭水化物 25.6 g 蛋白質 18.0 g 食塩相当量 2.3 g 脂質 20.9 g</p>		
5日(日)	牛肉コロッケ	12日(日)	焼うどん
 <p>線キャベツ かつば漬 豚肉の七味照焼 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 エネルギー 330 kcal 炭水化物 24.7 g 蛋白質 16.1 g 食塩相当量 1.8 g 脂質 19.9 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 エネルギー 399 kcal 炭水化物 47.5 g 蛋白質 19.0 g 食塩相当量 4.8 g 脂質 14.7 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▶

- ・鶏唐揚げのチリマヨソースかけ
- ・じゃがいものキムパター炒め
- ・豚肉の塩レモン焼



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。

# 味彩 (HP)

## 〔 昼食予定献立表 〕

株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

3月 16日(月)	23日(月)
<b>タラのカレー天ぷら</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 354 kcal 炭水化物 25.5 g 蛋白質 16.7 g 食塩相当量 2.1 g 脂質 20.1 g	<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 ブチゼリー エネルギー 426 kcal 炭水化物 24.0 g 蛋白質 13.3 g 食塩相当量 1.9 g 脂質 26.7 g
17日(火)	24日(火)
<b>鶏もも塩竜田揚</b> 線キャベツ 沢庵漬 キムチマーボーなす 汁なし坦々麺 小松菜と豚肉のオイスター炒め 煮豆 エネルギー 473 kcal 炭水化物 40.2 g 蛋白質 22.1 g 食塩相当量 3.0 g 脂質 24.2 g	<b>メルルーサの磯辺揚</b> 線野菜 沢庵漬 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 豚肉の中華卵炒め 玉こんにゃくのピリ辛煮 エネルギー 245 kcal 炭水化物 15.8 g 蛋白質 18.7 g 食塩相当量 3.6 g 脂質 11.6 g
18日(水)	25日(水)
<b>十勝コック(コソ)</b> 線キャベツ 高菜漬 目玉焼 チヂミ 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 324 kcal 炭水化物 30.1 g 蛋白質 13.8 g 食塩相当量 2.8 g 脂質 16.1 g	<b>たこキャベツカツ</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 214 kcal 炭水化物 25.7 g 蛋白質 7.2 g 食塩相当量 1.8 g 脂質 8.8 g
19日(木)	26日(木)
<b>豚肉の山賊焼き</b> 線キャベツ 桜漬 スパゲティナポリタン たけのこ天ぷら(若布あんかけ) 切干大根煮付 焼肉風 エネルギー 378 kcal 炭水化物 38.4 g 蛋白質 15.2 g 食塩相当量 2.1 g 脂質 21.1 g	<b>クリームコロッケ</b> 線キャベツ しばかつば漬 金平ごぼう エビと白菜のチリソース炒め もやしのピリ辛中華和え ひじきの炒り煮 エネルギー 279 kcal 炭水化物 32.3 g 蛋白質 7.7 g 食塩相当量 2.7 g 脂質 13.3 g
20日(金)	27日(金)
<b>若鶏の照焼</b> 線キャベツ なす漬 牛蒡の柚子胡椒オイル和え ジャーマンポテト 高野煮付 きゅうりのゆかりあえ エネルギー 291 kcal 炭水化物 21.3 g 蛋白質 15.6 g 食塩相当量 2.8 g 脂質 15.6 g	<b>豚肉のパセリバター焼</b> 線キャベツ 高菜漬 やきそば ゴーヤチャンブルー 鶏とトマトの加-オイル炒め 大根の青じそ和え エネルギー 340 kcal 炭水化物 21.1 g 蛋白質 19.5 g 食塩相当量 3.1 g 脂質 19.0 g
21日(土)	28日(土)
<b>タラの香味が-リックオイル焼</b> 線キャベツ しばかつば漬 豆腐ハンバーグ 筑前煮 シーザーサラダ ほうれん草ごまあえ エネルギー 294 kcal 炭水化物 23.5 g 蛋白質 22.1 g 食塩相当量 2.8 g 脂質 12.2 g	<b>ツヨクムキ</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 フグソ菜と加-中華炒め 白菜ゆかりあえ エネルギー 309 kcal 炭水化物 18.7 g 蛋白質 16.0 g 食塩相当量 2.4 g 脂質 17.8 g
22日(日)	29日(日)
<b>豚肉生姜焼天ぷら</b> 線野菜 沢庵漬 バターじょうゆペンネ ロールパンツチャップ煮 大根のそぼろあん もやしの中華炒め エネルギー 347 kcal 炭水化物 25.5 g 蛋白質 21.8 g 食塩相当量 3.3 g 脂質 16.9 g	<b>さごしのピカタ</b> 揚げチリ- 桜漬 ベーコンフライ 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 376 kcal 炭水化物 32.9 g 蛋白質 16.2 g 食塩相当量 2.4 g 脂質 19.2 g

◎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▶

- ・キムチマーボーなす
- ・たけのこ天ぷら(若布あんかけ)
- ・エビと白菜のチリソース炒め
- ・ゴーヤチャンブルー
- ・



### 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/>

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。