

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

9月 14日(月)	若鶏の山賊焼	21日(月)	三色丼
 <p>ポイルキャベツ 桜漬 ミートオムレツ すき焼風煮 チンゲン菜としめじのごま和え カリフラワー甘酢漬 エネルギー 322 kcal 炭水化物 18.5 g 蛋白質 19.5 g 食塩相当量 2.2 g 脂質 17.9 g</p>	 <p>あじ立田揚 トマトソースパスタ 牛肉山椒煮 大根サラダ 沢庵漬 エネルギー 209 kcal 炭水化物 17.8 g 蛋白質 13.4 g 食塩相当量 1.7 g 脂質 8.9 g</p>		
15日(火)	白身魚フライ	22日(火)	メルルーサの唐揚
 <p>ｽｶﾞﾃﾞｰｼﾞｰ 沢庵漬 ハンバーグ玉葱ソースかけ いんげんと豚肉ピリ辛炒め さつま芋の塩金平 きゅうりとﾈｰｼﾞのあえもの エネルギー 355 kcal 炭水化物 39.0 g 蛋白質 17.3 g 食塩相当量 3.0 g 脂質 13.7 g</p>	 <p>マカロニソテー 桜漬 イカフライ なすと鶏の梅照焼ソテー パブリカサラダ オクラたらこあえ エネルギー 225 kcal 炭水化物 15.1 g 蛋白質 14.2 g 食塩相当量 1.9 g 脂質 11.6 g</p>		
16日(水)	すき焼き風フライ	23日(水)	牛肉とじゃが芋のケチャップ煮
 <p>ポイルキャベツ 高菜漬 お好み焼き 山菜スパゲティー 切干大根の中華風サラダ ほうれん草の菜種あえ エネルギー 293 kcal 炭水化物 33.1 g 蛋白質 8.0 g 食塩相当量 2.6 g 脂質 13.9 g</p>	 <p>パンネソテー 高菜漬 ミニマヨたまかツ チヂミ コールスローサラダ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾄﾞｲﾓｲﾙﾝﾃｰ エネルギー 287 kcal 炭水化物 25.5 g 蛋白質 9.9 g 食塩相当量 2.0 g 脂質 15.4 g</p>		
17日(木)	若鶏の塩レモン唐揚	24日(木)	アジフライ
 <p>マカロニソテー かっぱ漬 ごぼうサラダ なすとﾊﾞｰｺﾝのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ カリカリ山くらげ 豚肉と白菜の炒め煮 エネルギー 391 kcal 炭水化物 28.7 g 蛋白質 19.3 g 食塩相当量 4.0 g 脂質 21.9 g</p>	 <p>ポイルキャベツ きざみつぼ漬 豚肉のボン酢炒め 和風スパゲティー ミニ豆腐 ほうれん草とかまほのごまあえ エネルギー 385 kcal 炭水化物 24.0 g 蛋白質 18.5 g 食塩相当量 2.9 g 脂質 22.5 g</p>		
18日(金)	クリーミーコロッケ (エビ入り)	25日(金)	鶏のフリッター甘辛韓国風かけ
 <p>ポイルキャベツ しばかっぱ漬 豚肉の青じそ炒め 鯖の味噌煮 小松菜と人参のナムル オレンジ エネルギー 388 kcal 炭水化物 19.9 g 蛋白質 21.5 g 食塩相当量 4.9 g 脂質 23.6 g</p>	 <p>ポイルキャベツ 福神漬 ミニコーンコロッケ ポークカレー 大根とインゲンの煮付 プチゼリー エネルギー 460 kcal 炭水化物 36.8 g 蛋白質 13.8 g 食塩相当量 4.8 g 脂質 24.8 g</p>		
19日(土)	牛肉のﾈｰｼﾞｰ ﾚｯｸ炒め	26日(土)	豚肉とにんにくの芽炒め
 <p>ポイル野菜 きざみつぼ漬 タラの天ぷら じゃがいものｷｷﾞ煮 スナップえんどうサラダ ほうれん草のおろしあえ エネルギー 279 kcal 炭水化物 20.3 g 蛋白質 18.5 g 食塩相当量 1.9 g 脂質 13.1 g</p>	 <p>ポイルキャベツ 沢庵漬 れんこん肉詰めフライ ﾊﾞｰﾝｽとｽｷﾞｯﾌﾟ えんどうのﾗｸﾞ 牛肉しぐれ煮 チンゲン菜と人参のﾋﾞｰｸﾞ和え エネルギー 318 kcal 炭水化物 42.4 g 蛋白質 12.1 g 食塩相当量 2.6 g 脂質 12.9 g</p>		
20日(日)	豚肉の香味焼	27日(日)	北海道産チーズのささみフライ
 <p>ポイルキャベツ かっぱ漬 ｶﾘﾌﾞﾗｰとﾊﾞｰｺﾝのﾗｸﾞ 牛肉と干切りピーマン炒め きゅうりのゆかり和え なすの甘酢漬 エネルギー 256 kcal 炭水化物 9.1 g 蛋白質 16.2 g 食塩相当量 2.1 g 脂質 16.8 g</p>	 <p>ｽｶﾞﾃﾞｰｼﾞｰ 桜漬 キャベツサラダ 肉じゃが 牛蒡の柚子胡椒ソテー オクラの辛子和え エネルギー 256 kcal 炭水化物 36.2 g 蛋白質 10.8 g 食塩相当量 2.7 g 脂質 7.5 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▶

- ・切干大根の中華風サラダ
- ・豚肉の青じそ炒め
- ・豚肉のボン酢炒め



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  
ライス(394kcal)、パン(250kcal)+ジャム約48kcal)

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。

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

8月 31日(月)	さばの塩焼	7日(月)	夕のムニエル
 <p>ペンネソテー たこキャベツカツ 煮しめ 紅白なます ほうれん草ときのこのリテ</p> <p>エネルギー 301 kcal 炭水化物 22.8 g 蛋白質 20.5 g 食塩相当量 3.1 g 脂 質 19.0 g</p>	 <p>ポイルキャベツ 桜漬 茄子のオイル炒め バター風味のたらこスパゲティ じゃがいもコンソメ煮 いんげんの梅あえ</p> <p>エネルギー 218 kcal 炭水化物 21.6 g 蛋白質 13.7 g 食塩相当量 4.3 g 脂 質 7.3 g</p>		
9月 1日(火)	若鶏の香味チーズパン粉焼	8日(火)	日の丸弁当
 <p>スパゲティソテー 桜漬 れんこんの塩金平 四川風ピリ辛マーボー茄子 白菜と油揚げのボン酢あえ オクラ塩昆布あえ</p> <p>エネルギー 305 kcal 炭水化物 18.6 g 蛋白質 19.3 g 食塩相当量 3.0 g 脂 質 16.6 g</p>	 <p>とり天 スパゲティサラダ ポイルキャベツ オクラの酢の物 かき揚げ天ぷら きざみつほ漬 小袋天つゆ 韓国風煮しめ</p> <p>エネルギー 788 kcal 炭水化物 116.5 g 蛋白質 21.3 g 食塩相当量 5.0 g 脂 質 23.8 g</p>		
2日(水)	マヨソース入ハンバーグ	9日(水)	完熟トマト入野菜カレーコロッケ
 <p>ポイルキャベツ 高菜漬 和風スパゲティ ーロサーモンタルタルフライ チリコンカン風 いんげんのわさびみそ和え</p> <p>エネルギー 286 kcal 炭水化物 32.7 g 蛋白質 17.6 g 食塩相当量 2.9 g 脂 質 9.5 g</p>	 <p>ペンネソテー しばかっぱ漬 竹輪の磯辺天 豚しゃぶとひじきの和風マリネ ほうれん草のごま和え タレ付き肉団子</p> <p>エネルギー 391 kcal 炭水化物 34.4 g 蛋白質 14.0 g 食塩相当量 3.7 g 脂 質 21.5 g</p>		
3日(木)	ヒレカツ	10日(木)	タラの唐揚
 <p>ポイルキャベツ 沢庵漬 フレンチポテト(コンソメ風味) 牛肉と筍のオムライス炒め ミニ奴豆腐 ひじきとほうれん草の和風マヨサ</p> <p>エネルギー 376 kcal 炭水化物 32.0 g 蛋白質 19.2 g 食塩相当量 4.7 g 脂 質 18.3 g</p>	 <p>ポイルキャベツ 桜漬 赤から監修国産鶏のメンチカツ 牛肉とチンゲンサイのスタミナ炒 きゅうりのレモン昆布和え 大学芋</p> <p>エネルギー 358 kcal 炭水化物 40.1 g 蛋白質 18.3 g 食塩相当量 3.0 g 脂 質 18.9 g</p>		
4日(金)	メルサのガーリック風味焼	11日(金)	若鶏のマヨパン粉焼
 <p>ペンネソテー しばかっぱ漬 キーマカレークノードル 鶏じゃが中華風 若布のピリ辛ナムル ごぼう土佐煮</p> <p>エネルギー 293 kcal 炭水化物 34.4 g 蛋白質 15.5 g 食塩相当量 3.0 g 脂 質 9.2 g</p>	 <p>ポイルキャベツ 沢庵漬 4種の野菜寄せ揚げ 具沢山ミートソースパスタ 人参みそ金平 玉こんにゃく煮付</p> <p>エネルギー 401 kcal 炭水化物 35.3 g 蛋白質 19.8 g 食塩相当量 3.9 g 脂 質 20.0 g</p>		
5日(土)	若鶏のバジルソテー焼	12日(土)	豚天
 <p>ポイルキャベツ なす漬 ミニ野菜コロッケ ツナと小松菜の塩パスタ きゅうりの華風あえ 枝豆サラダ</p> <p>エネルギー 334 kcal 炭水化物 17.8 g 蛋白質 17.8 g 食塩相当量 2.4 g 脂 質 20.1 g</p>	 <p>ポイル野菜 かつぱ漬 じゃが芋の粒マスタードあえ イカとにんにく芽のIニク煮 大根そぼろ煮 卵ときくらげのチリ炒め</p> <p>エネルギー 355 kcal 炭水化物 23.0 g 蛋白質 20.6 g 食塩相当量 2.8 g 脂 質 16.7 g</p>		
6日(日)	豚肉の立田揚げ	13日(日)	さけのごまピカタ
 <p>ポイルキャベツ 沢庵漬 糸こんにゃくと鶏むねのピリ辛煮 チンジャオロース 蓮根のジャキジャキ青じそサラダ ブロッコリーのナムル</p> <p>エネルギー 340 kcal 炭水化物 20.7 g 蛋白質 16.8 g 食塩相当量 4.4 g 脂 質 20.8 g</p>	 <p>ポイルキャベツ きざみつほ漬 さつま芋と蓮根の天ぷら きのこ物ルーのクリーム炒 ツナサラダ 小松菜おひたし</p> <p>エネルギー 317 kcal 炭水化物 27.5 g 蛋白質 19.4 g 食塩相当量 1.9 g 脂 質 13.3 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▶

- ・白菜と油揚げのボン酢あえ
- ・ひじきとほうれん草の和風マヨサラダ
- ・豚しゃぶとひじきの和風マリネ
- ・赤から監修国産鶏のメンチカツ
- ・



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」



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。