

# 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

10月	12日(月)	ハムカツ	19日(月)	豚肉の香味揚げ
	マカロニソテー フレンチポテト (コンソメ風味) 豚ワカメ ごまドレッシングサラダ さつまいもとひじきの煮付 エネルギー 382 kcal 炭水化物 42.6 g 蛋白質 13.2 g 食塩相当量 2.8 g 脂質 17.3 g	高菜漬		線キャベツ 山菜の Pasta 一口まぐろカツ (丸刈風味) ごぼうといんげんの炒め煮 ラー白菜 エネルギー 353 kcal 炭水化物 28.2 g 蛋白質 13.2 g 食塩相当量 4.0 g 脂質 18.2 g
	13日(火)	鶏肉の山賊焼き	20日(火)	若鶏のブラックペッパー焼
	ポイルキャベツ 大葉で包んだあじフライ バター風味のたらこスパゲティ 大根と竹輪煮付 オレンジ エネルギー 304 kcal 炭水化物 21.3 g 蛋白質 19.5 g 食塩相当量 2.6 g 脂質 14.8 g	沢庵漬		線キャベツ チーズポテト春巻 玉子マカロニサラダ かぼちゃとレーズの甘煮 ほうれんそうと人参のナムル エネルギー 454 kcal 炭水化物 38.0 g 蛋白質 18.9 g 食塩相当量 3.8 g 脂質 24.3 g
	14日(水)	豚肉の唐揚げ	21日(水)	国産あじのメンチカツ
	マカロニソテー ハバーダの和えトリスかけ 牛肉と大豆のスパイシー炒め ごぼうサラダ 白菜としめじの和え物 エネルギー 428 kcal 炭水化物 32.0 g 蛋白質 21.6 g 食塩相当量 2.8 g 脂質 21.4 g	桜漬		線キャベツ チヂミ なすとパプリカのトマトソース カリフラワー甘酢漬 豆昆布 エネルギー 257 kcal 炭水化物 27.8 g 蛋白質 10.5 g 食塩相当量 1.9 g 脂質 11.7 g
	15日(木)	すき焼きクノエドル	22日(木)	エビフライ
	マカロニソテー しそ巻き棒餃子 豚肉の味噌炒め カリカリ山くらげ ほうれん草のバターソテー エネルギー 342 kcal 炭水化物 35.1 g 蛋白質 10.6 g 食塩相当量 3.3 g 脂質 17.3 g	しばかつば漬		小袋タルタルソース 線キャベツ ツナパプリカ 豚肉と小松菜のオイスター炒め ポテトサラダ エネルギー 336 kcal 炭水化物 22.5 g 蛋白質 15.1 g 食塩相当量 2.4 g 脂質 20.4 g
	16日(金)	若鶏の甘辛揚げ	23日(金)	鶏天
	ポイルキャベツ ホタテ風味カツ ペパロンチーノ オクラのソテーあえ 切干大根煮付 エネルギー 449 kcal 炭水化物 27.1 g 蛋白質 20.9 g 食塩相当量 1.5 g 脂質 27.4 g	かつば漬		スパゲティソテー 黒はんぺんフライ 豆腐のアーヒョ風ソテー チンゲン菜の辛子和え ブチゼリー エネルギー 532 kcal 炭水化物 30.3 g 蛋白質 19.6 g 食塩相当量 4.0 g 脂質 33.0 g
	17日(土)	二層のブラックカレーコロッケ	24日(土)	北海道じゃがいもとコーンのコロ
	ポイルキャベツ プレーンオムレツ 肉じゃが なすマリネ チンゲン菜の塩昆布あえ エネルギー 295 kcal 炭水化物 37.5 g 蛋白質 8.0 g 食塩相当量 2.7 g 脂質 12.4 g	高菜漬		線キャベツ 厚焼玉子 あじの南蛮漬 筍のエスニック炒め 切干大根のごま酢あえ エネルギー 311 kcal 炭水化物 34.2 g 蛋白質 11.7 g 食塩相当量 2.7 g 脂質 14.3 g
	18日(日)	さばの竜田揚げ	25日(日)	メルルーサのから揚げ
	スパゲティソテー 目玉焼きフライ 小松菜と鶏肉の塩炒め レンコンときゅうりの胡麻サラダ こんにゃく照り煮 エネルギー 412 kcal 炭水化物 19.7 g 蛋白質 20.7 g 食塩相当量 2.0 g 脂質 26.5 g	沢庵漬		マカロニソテー ドライカレー レンコンサラダ ほうれん草とえのきのおかか和え グレープフルーツ エネルギー 255 kcal 炭水化物 28.5 g 蛋白質 15.1 g 食塩相当量 2.2 g 脂質 9.1 g

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▶

- ・大葉で包んだあじフライ
- ・黒はんぺんフライ



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。

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 28日(月)	<b>キーマカレークノーデル</b> ポイルキャベツ なす漬 枝豆とツナスバゲティサラダ とろろ入り軟骨つくねフライ カリカリ山くらげ 小松菜とえのきのおひたし エネルギー 336 kcal 炭水化物 35.4 g 蛋白質 10.7 g 食塩相当量 2.6 g 脂 質 16.3 g	5日(月)	<b>豆腐ハンバーグおろしソースかけ</b> スパゲティソテー しばかっぱ漬 ポテトサラダフライ 牛肉うま煮 ごぼうのソース金平 キャベツのナムル エネルギー 312 kcal 炭水化物 34.0 g 蛋白質 11.7 g 食塩相当量 3.4 g 脂 質 14.4 g
29日(火)	<b>ハンバーグ ioni-マストード ソースかけ</b> ペンネソテー しばかっぱ漬 三角春巻(えび入り) ポトフ なすといんげんの煮付 ブロッコリー梅のり和え エネルギー 296 kcal 炭水化物 23.9 g 蛋白質 15.0 g 食塩相当量 3.1 g 脂 質 17.3 g	6日(火)	<b>日の丸弁当</b> 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 マーボーナス きゅうりとキムチの和え物 エネルギー 828 kcal 炭水化物 119.4 g 蛋白質 29.2 g 食塩相当量 3.6 g 脂 質 29.5 g
30日(水)	<b>タラの山椒風味天ぷら</b> ポイルキャベツ きざみつぼ漬 目玉焼 大根と豚肉のけし炒め かぼちゃの煮付 ほうれん草の塩昆布ナムル エネルギー 307 kcal 炭水化物 16.1 g 蛋白質 21.8 g 食塩相当量 4.3 g 脂 質 16.6 g	7日(水)	<b>ブルコギ</b> 竹輪の磯辺天 鶏肉のカレーバターソテー 小松菜とツナと塩昆布のサラダ 揚げ出し豆腐のきのこあんかけ 高菜漬 エネルギー 341 kcal 炭水化物 22.9 g 蛋白質 20.2 g 食塩相当量 2.4 g 脂 質 18.3 g
10月 1日(木)	<b>豚肉のBBQ焼き</b> ポイルキャベツ 沢庵漬 特大しゅうまい 1ツギと2ツギの「リ」炒め ミニ豆腐 オクラと蒸し鶏のしそ風味和え エネルギー 316 kcal 炭水化物 18.4 g 蛋白質 22.9 g 食塩相当量 2.6 g 脂 質 16.2 g	8日(木)	<b>ヤンニョムチキン</b> ポイル野菜 桜漬 ミートオムレツ じゃがコーン炒め スパゲティサラダ こんにゃくのピリ辛味噌煮 エネルギー 453 kcal 炭水化物 28.4 g 蛋白質 19.6 g 食塩相当量 2.9 g 脂 質 27.5 g
2日(金)	<b>鶏もも唐揚</b> マカロニソテー 桜漬 むかしコロッケ 合挽肉とピーマンの甘辛煮 かぶのわさび風味ごまあえ ピーナツ入り人参しりしり エネルギー 487 kcal 炭水化物 38.9 g 蛋白質 19.4 g 食塩相当量 3.1 g 脂 質 27.3 g	9日(金)	<b>タラの唐揚</b> ポイルキャベツ きざみつぼ漬 ツナマヨフライ 炒り鶏 チンゲン菜のゆかりあえ ごま団子 エネルギー 327 kcal 炭水化物 29.1 g 蛋白質 16.6 g 食塩相当量 1.7 g 脂 質 15.4 g
3日(土)	<b>さごしのねぎ塩オイル焼</b> ポイルキャベツ しばかっぱ漬 焼エビカツ パスタと高菜のペペロンチーノ ひじきの炒め煮 きゅうりとかにかまの酢の物 エネルギー 303 kcal 炭水化物 22.0 g 蛋白質 18.6 g 食塩相当量 2.9 g 脂 質 15.4 g	10日(土)	<b>焼きうどん</b> ミニ野菜コロッケ ブロッコリーサラダ オクラとカニカマのボン酢あえ 金時豆 かっぱ漬 エネルギー 249 kcal 炭水化物 38.5 g 蛋白質 8.2 g 食塩相当量 2.9 g 脂 質 6.9 g
4日(日)	<b>鶏肉の香味照り焼き</b> ペンネソテー なす漬 たこキャベツカツ 豚肉と筍のオムライス炒め かぼちゃのソテー 白菜とさくらげのごまあえ エネルギー 382 kcal 炭水化物 23.1 g 蛋白質 20.2 g 食塩相当量 2.1 g 脂 質 22.2 g	11日(日)	<b>鶏肉の生姜焼</b> ポイルキャベツ 沢庵漬 4種の野菜寄せ揚げ 梅と塩昆布の和風パスタ きのこエビのソテー ごぼう土佐煮 エネルギー 306 kcal 炭水化物 28.1 g 蛋白質 13.8 g 食塩相当量 2.0 g 脂 質 15.0 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▶

- ・ポテトサラダフライ
- ・ツナマヨフライ



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。