

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

11月 23日(月)	鶏ももハーブ焼	30日(月)	塩だれカルビ風メンチカツ
 <p>線キャベツ 沢庵漬 ナスはさみ揚げ パンネミートソース ブロッコリー梅のり和え 南瓜煮付</p> <p>エネルギー 353 kcal 炭水化物 20.9 g 蛋白質 16.5 g 食塩相当量 2.7 g 脂質 21.8 g</p>	 <p>マカロニソテー 桜漬 豚ニラ炒め さばのみそ煮 もやしの甘酢あえ 小松菜のおかか炒</p> <p>エネルギー 374 kcal 炭水化物 25.1 g 蛋白質 18.9 g 食塩相当量 3.2 g 脂質 20.5 g</p>		
24日(火)	日の丸弁当	12月 1日(火)	若鶏か-揚げ
 <p>豚肉の唐揚 チンゲン菜とカニカマの中華炒め 線キャベツ しばかつば漬 マカロニサラダ たらちのチーズ天ぷら ごぼうのナムル</p> <p>エネルギー 782 kcal 炭水化物 107.9 g 蛋白質 25.0 g 食塩相当量 4.1 g 脂質 25.5 g</p>	 <p>線キャベツ かつば漬 ほうれん草とベーコンのペペロン 酢豚 ブロッコリーと卵のナムル 大学芋</p> <p>エネルギー 432 kcal 炭水化物 28.3 g 蛋白質 18.2 g 食塩相当量 2.3 g 脂質 25.3 g</p>		
25日(水)	牛肉コロック	2日(水)	アジフライ
 <p>線キャベツ かつば漬 魚肉ソーセージのチャンプルー 豚肉うま煮 若布の青じそ和え 梅ザーサイ</p> <p>エネルギー 265 kcal 炭水化物 29.8 g 蛋白質 7.8 g 食塩相当量 5.3 g 脂質 14.3 g</p>	 <p>線キャベツ 高菜漬 ミートオムレツ 海鮮ねぎ塩パスタ ひじきサラダ チゲソウ菜としめじのボン酢和え</p> <p>エネルギー 329 kcal 炭水化物 23.7 g 蛋白質 14.7 g 食塩相当量 1.8 g 脂質 19.0 g</p>		
26日(木)	チキン南蛮風	3日(木)	豚肉の醤油オイル焼
 <p>線キャベツ きざみつば漬 白身魚フライ 梅と塩昆布の和風パスタ チリコンカン風 白菜の柚子胡椒マ和え</p> <p>エネルギー 325 kcal 炭水化物 23.6 g 蛋白質 14.9 g 食塩相当量 1.7 g 脂質 18.0 g</p>	 <p>マカロニソテー しばかつば漬 ハニーコーンコロック ダッカルビ 白菜の煮浸し カリフラワーのたらちあえ</p> <p>エネルギー 476 kcal 炭水化物 40.4 g 蛋白質 20.1 g 食塩相当量 2.5 g 脂質 25.2 g</p>		
27日(金)	エビミックスフライ	4日(金)	若鶏の照焼
 <p>線キャベツ 高菜漬 揚げ餃子 塩やきそば ささみときゅうりのごま和え パプリカの酢の物</p> <p>エネルギー 356 kcal 炭水化物 34.3 g 蛋白質 12.5 g 食塩相当量 2.4 g 脂質 18.1 g</p>	 <p>マカロニソテー かつば漬 出巻卵 筑前煮 小松菜とベーコンのバターソテー いんげんのごま和え</p> <p>エネルギー 294 kcal 炭水化物 19.0 g 蛋白質 18.5 g 食塩相当量 4.4 g 脂質 15.4 g</p>		
28日(土)	豚肉の七味照焼	5日(土)	ひじきコロック
 <p>線キャベツ 桜漬 山菜入マカロニソテー 煮しめ きゅうりとハムのサラダ 牛肉といんげん甘辛煮</p> <p>エネルギー 244 kcal 炭水化物 17.4 g 蛋白質 15.9 g 食塩相当量 2.4 g 脂質 12.4 g</p>	 <p>パンネソテー 桜漬 ごまドレッシングサラダ れんこんと鶏もものハニーマスタ さつまいものレモン煮 きゅうりの梅肉和え</p> <p>エネルギー 313 kcal 炭水化物 42.5 g 蛋白質 10.6 g 食塩相当量 1.8 g 脂質 11.0 g</p>		
29日(日)	回鍋肉	6日(日)	豚天
 <p>一口まぐろカツ (別冊風味) ポテトサラダ ほうれん草の塩昆布あえ カリカリ山くらげ しばかつば漬</p> <p>エネルギー 368 kcal 炭水化物 26.0 g 蛋白質 7.8 g 食塩相当量 3.1 g 脂質 24.2 g</p>	 <p>パンネソテー 人参とビ-ナツのサラダ かき揚げ天ぷら 高菜漬 小袋天つゆ じゃがいものカレーそぼろ煮 大根の中国風マリネ</p> <p>エネルギー 377 kcal 炭水化物 30.9 g 蛋白質 14.5 g 食塩相当量 3.2 g 脂質 20.9 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▶

・たらちのチーズ天ぷら

・
・
・



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おります。「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

<p>11月 9日(月)</p> <p>若鶏の旨辛から揚げ</p> <p>ペンネソテー 高菜漬 お好み焼き 牛肉と春雨のオムレツ炒め ひじき煮付 オクラのツチアえ</p> <p>エネルギー 453 kcal 炭水化物 28.6 g 蛋白質 19.6 g 食塩相当量 3.4 g 脂質 27.0 g</p>	<p>16日(月)</p> <p>白飯 (ふりかけ付き)</p> <p>すき焼き風フライ 蒸しシューマイ 線キャベツ 桜漬 とり天 バター風味のたらこスパゲティ 小松菜のおひたし</p> <p>エネルギー 776 kcal 炭水化物 122.1 g 蛋白質 24.4 g 食塩相当量 3.3 g 脂質 18.3 g</p>
<p>10日(火)</p> <p>牛肉コロッケ</p> <p>線キャベツ 沢庵漬 豚肉といんげんの炒めもの スパゲティナポリタン ごぼうサラダ オレンジ</p> <p>エネルギー 279 kcal 炭水化物 34.9 g 蛋白質 7.6 g 食塩相当量 2.6 g 脂質 12.3 g</p>	<p>17日(火)</p> <p>若鶏のネギ塩焼</p> <p>パグティナー きざみつぼ漬 ミニむかしコロッケ 白菜の中華サラダ 切干大根とひじきの和風あえ プチゼリー</p> <p>エネルギー 348 kcal 炭水化物 18.2 g 蛋白質 16.9 g 食塩相当量 2.2 g 脂質 19.4 g</p>
<p>11日(水)</p> <p>豚肉の利久天</p> <p>線キャベツ かっぱ漬 ツナマヨフライ ブルコギ 小松菜としめじだけごまあえ イカとわかめの酢の物</p> <p>エネルギー 371 kcal 炭水化物 26.3 g 蛋白質 18.3 g 食塩相当量 2.4 g 脂質 19.8 g</p>	<p>18日(水)</p> <p>エビフライ</p> <p>線キャベツ 高菜漬 カリフラワーカレーポイル 豚肉のケチャップ炒め 春雨サラダ オクラの梅風味あえ</p> <p>エネルギー 337 kcal 炭水化物 31.6 g 蛋白質 13.0 g 食塩相当量 2.8 g 脂質 17.9 g</p>
<p>12日(木)</p> <p>赤飯</p> <p>鶏肉の山賊焼き 白菜ゆかりあえ 線キャベツ 桜漬 ミートオムレツ 豆腐の中華風炒め煮 カリフラワー甘酢漬</p> <p>エネルギー 876 kcal 炭水化物 137.2 g 蛋白質 32.0 g 食塩相当量 3.1 g 脂質 17.0 g</p>	<p>19日(木)</p> <p>豚肉のガーリックペッパー焼</p> <p>線キャベツ きざみつぼ漬 ポテトサラダフライ 大根の韓国風そぼろ煮 海草サラダ ぜんまいナムル</p> <p>エネルギー 272 kcal 炭水化物 16.4 g 蛋白質 13.8 g 食塩相当量 2.7 g 脂質 16.2 g</p>
<p>13日(金)</p> <p>ハンバーグドミグラスソースかけ</p> <p>線キャベツ しばかっぱ漬 磯辺仕上げの一口さみフライ スナップえんどうサラダ にらともやしのおひたし いんげんたらこあえ</p> <p>エネルギー 262 kcal 炭水化物 21.8 g 蛋白質 16.5 g 食塩相当量 2.3 g 脂質 14.3 g</p>	<p>20日(金)</p> <p>鶏肉のバジル唐揚げ</p> <p>線キャベツ 桜漬 豚肉と高菜炒めパスタ チヂミ イカとにんにくの芽のオムレツ炒め れんこんのしそ甘酢あえ</p> <p>エネルギー 386 kcal 炭水化物 16.8 g 蛋白質 18.1 g 食塩相当量 2.2 g 脂質 25.1 g</p>
<p>14日(土)</p> <p>タラの天ぷら</p> <p>線キャベツ フロccoliリーのピーナツ和え かき揚げ天ぷら なす漬 小袋天つゆ かぼちゃとパスタの炒め煮 マカロニサラダ</p> <p>エネルギー 399 kcal 炭水化物 28.8 g 蛋白質 15.1 g 食塩相当量 3.0 g 脂質 24.3 g</p>	<p>21日(土)</p> <p>八宝菜</p> <p>ミニ野菜コロッケ 沢庵漬 マカロニソテー コールスローサラダ ほうれん草の辛子和え カリカリ山くらげ</p> <p>エネルギー 235 kcal 炭水化物 23.9 g 蛋白質 10.3 g 食塩相当量 3.3 g 脂質 11.2 g</p>
<p>15日(日)</p> <p>豚肉生姜焼</p> <p>パグティナー きざみつぼ漬 枝豆塩茹 鶏肉とキャベツの黒胡椒炒め 玉こんにやく煮付 れんこんとパプリカの酢の物</p> <p>エネルギー 356 kcal 炭水化物 24.2 g 蛋白質 21.8 g 食塩相当量 2.9 g 脂質 18.0 g</p>	<p>22日(日)</p> <p>さけのムニエル</p> <p>スパゲティソテー きざみつぼ漬 厚焼玉子 さつま揚げの炒り煮 さつま芋の塩金平 竹輪とキムチの和え物</p> <p>エネルギー 358 kcal 炭水化物 30.7 g 蛋白質 23.8 g 食塩相当量 2.9 g 脂質 16.6 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▶
・大根の韓国風そぼろ煮



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。