

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>1月 18日(月)</p> <p><b>若鶏の塩だれ天ぷら</b></p> <p>線キャベツ 桜漬 ブレンオムレツ 枝豆とツナのスパゲティサラダ 豆腐とえびの炒め煮 フロコリーのからし和え</p> <p>エネルギー 427 kcal 炭水化物 21.8 g 蛋白質 21.5 g 食塩相当量 2.7 g 脂質 26.7 g</p>	<p>25日(月)</p> <p><b>トンテキ風</b></p> <p>線キャベツ しばかつぱ漬 ミニマヨたまカツ ピーマンとスナップの揚げ炒め 大根と竹輪煮付 小松菜と人参のナムル</p> <p>エネルギー 294 kcal 炭水化物 18.7 g 蛋白質 15.2 g 食塩相当量 1.8 g 脂質 16.7 g</p>
<p>19日(火)</p> <p><b>豚肉のだし醤油風味焼</b></p> <p>マカロニソテー 沢庵漬 たこキャベツカツ 鶏肉のケチャップ炒め 油揚げときぬさや卵とじ チンゲン菜のおろしあえ</p> <p>エネルギー 368 kcal 炭水化物 23.6 g 蛋白質 20.0 g 食塩相当量 2.2 g 脂質 20.8 g</p>	<p>26日(火)</p> <p><b>若鶏の唐揚げソースかけ</b></p> <p>線キャベツ 高菜漬 出巻卵 焼きラーメン風 豆昆布 大学芋</p> <p>エネルギー 367 kcal 炭水化物 30.4 g 蛋白質 14.3 g 食塩相当量 2.2 g 脂質 20.1 g</p>
<p>20日(水)</p> <p><b>むかしコロッケ</b></p> <p>線キャベツ しばかつぱ漬 さばの香草焼き バター風味のたらこペンネ カリフラワー甘酢漬 梅ザーサイ</p> <p>エネルギー 350 kcal 炭水化物 32.0 g 蛋白質 16.3 g 食塩相当量 4.0 g 脂質 16.7 g</p>	<p>27日(水)</p> <p><b>サワラの大葉チーズフライ</b></p> <p>線キャベツ 桜漬 ピーマンの塩コショウ炒め 肉じゃが 白菜のフレンチサラダ 蒸しシューマイ</p> <p>エネルギー 389 kcal 炭水化物 41.9 g 蛋白質 16.9 g 食塩相当量 4.1 g 脂質 16.5 g</p>
<p>21日(木)</p> <p><b>若鶏のガーリックチーズ焼</b></p> <p>揚げチキン 高菜漬 もやしと豚肉のみそ炒め チヂミ 海草サラダ 小松菜のおかかあえ</p> <p>エネルギー 287 kcal 炭水化物 14.0 g 蛋白質 14.7 g 食塩相当量 2.5 g 脂質 17.0 g</p>	<p>28日(木)</p> <p><b>塩だれカルビ風メンチカツ</b></p> <p>揚げチキン 沢庵漬 ポテトフライ(チーズ風味) ローションとウィンナーの煮込み ほうれん草と塩昆布和え 筍の炒め煮</p> <p>エネルギー 368 kcal 炭水化物 34.0 g 蛋白質 12.9 g 食塩相当量 2.9 g 脂質 20.9 g</p>
<p>22日(金)</p> <p><b>豚肉の利久揚げ</b></p> <p>マカロニソテー かつぱ漬 お好み焼き 炒り鶏 揚げ野菜とパスタの煮浸し 白菜の柚子胡椒和え</p> <p>エネルギー 364 kcal 炭水化物 23.6 g 蛋白質 16.3 g 食塩相当量 2.4 g 脂質 21.9 g</p>	<p>29日(金)</p> <p><b>鶏肉のBBQ焼き</b></p> <p>マカロニソテー きざみつぼ漬 ホタテ風味カツ ポテトサラダ 切干大根とパスタ炒め きゅうりゆかりあえ</p> <p>エネルギー 366 kcal 炭水化物 25.7 g 蛋白質 19.1 g 食塩相当量 3.0 g 脂質 19.7 g</p>
<p>23日(土)</p> <p><b>アジのカレー唐揚げ</b></p> <p>パンネソテー きざみつぼ漬 4種の野菜寄せ揚げ 豚ワカメ 里芋の煮付 ほうれん草の煮浸し</p> <p>エネルギー 365 kcal 炭水化物 27.1 g 蛋白質 17.0 g 食塩相当量 2.4 g 脂質 20.0 g</p>	<p>30日(土)</p> <p><b>豚肉の立田揚</b></p> <p>線キャベツ 高菜漬 小さなエビフライ 和風スパゲティー コーンサラダ 小松菜のごまあえ</p> <p>エネルギー 338 kcal 炭水化物 22.5 g 蛋白質 17.6 g 食塩相当量 2.6 g 脂質 19.0 g</p>
<p>24日(日)</p> <p><b>すき焼風煮</b></p> <p>クリーミーコロッケ 桜漬 線キャベツ 細切昆布とさつま芋煮付 フロコリーのマヨ和え カリカリ山くらげ</p> <p>エネルギー 265 kcal 炭水化物 30.5 g 蛋白質 8.7 g 食塩相当量 2.6 g 脂質 11.4 g</p>	<p>31日(日)</p> <p><b>さごしのレモンペッパー焼</b></p> <p>パンネソテー なす漬 かぼちゃのツナサラダ 肉団子のトマト煮 もやしのナンブラー炒め 白菜のボン酢あえ</p> <p>エネルギー 323 kcal 炭水化物 19.5 g 蛋白質 18.3 g 食塩相当量 2.2 g 脂質 18.6 g</p>

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▶

- ・若鶏の唐揚げソースかけ
- ・ポテトフライ(チーズ風味)



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

1月 4日(月)	鶏肉の山賊焼き	11日(月)	アジフライ
 <p>スパゲティソテー しばかっぱ漬 野菜かき揚げ チンゲン菜のオイスター炒め 白菜のポン酢あえ ひじきとミツヒビソウの煮物</p> <p>エネルギー 349 kcal 炭水化物 21.8 g 蛋白質 16.5 g 食塩相当量 2.6 g 脂質 20.8 g</p>	 <p>線キャベツ しばかっぱ漬 フレンチポテト(コンソメ風味) 豚肉と春雨の炒め煮 いんげんとツナのサラダ 筍のエスニック炒め</p> <p>エネルギー 279 kcal 炭水化物 27.8 g 蛋白質 9.1 g 食塩相当量 2.1 g 脂質 14.0 g</p>		
5日(火)	赤飯	12日(火)	日の丸弁当
 <p>小袋ごましお カリカリ梅バスタ エビフライ 大根と油揚げの煮浸し 小袋タルタルソース オレンジ 線キャベツ きざみつぼ漬 肉巻 <b>おすすめの一品</b></p> <p>エネルギー 755 kcal 炭水化物 112.8 g 蛋白質 21.2 g 食塩相当量 3.4 g 脂質 20.6 g</p>	 <p>若鶏のチーズパン粉焼 ブチゼリー スパゲティソテー 沢庵漬 目玉焼きフライ 牛肉と蓮根の焼肉ソテー 若布のピリ辛ナムル</p> <p>エネルギー 808 kcal 炭水化物 113.4 g 蛋白質 30.6 g 食塩相当量 4.6 g 脂質 20.8 g</p>		
6日(水)	チーズフォンデュクノデル	13日(水)	豚肉のガーリックペッパー焼
 <p>スパゲティソテー 桜漬 タラのパセリバター焼 にんにくのみそと卵の塩コショウ炒め カリフラワーとハムサラダ 小松菜のピリナッツ和え</p> <p>エネルギー 342 kcal 炭水化物 23.6 g 蛋白質 15.7 g 食塩相当量 1.9 g 脂質 18.0 g</p>	 <p>線キャベツ 桜漬 黒はんぺんフライ スパサラダ(マスタード入) チンゲン菜とえのきの中華炒め ブロッコリー梅のり和え</p> <p>エネルギー 375 kcal 炭水化物 22.0 g 蛋白質 16.3 g 食塩相当量 3.6 g 脂質 23.8 g</p>		
7日(木)	豚肉の唐揚	14日(木)	ハンバーグマスタードソースがけ
 <p>マカロニソテー かっぱ漬 もやしのとろみ炒め <b>チキンステーキ</b> 切干大根煮付 いんげんのごま和え</p> <p>エネルギー 375 kcal 炭水化物 21.4 g 蛋白質 21.2 g 食塩相当量 2.3 g 脂質 21.5 g</p>	 <p>線キャベツ かっぱ漬 磯辺仕上げの一口さきみフライ 汁なし担々麺 金平ごぼう ほうれん草としめじのポン酢和え</p> <p>エネルギー 311 kcal 炭水化物 33.6 g 蛋白質 17.5 g 食塩相当量 3.2 g 脂質 13.8 g</p>		
8日(金)	若鶏カレー焼き	15日(金)	ヤンコムチン
 <p>ペンネソテー 高菜漬 一口まぐろカツ(外側風味) ほうれん草と豚肉の醤油炒め 白菜の丁度青紫蘇和え こんにゃくのピリ辛味噌煮</p> <p>エネルギー 370 kcal 炭水化物 22.5 g 蛋白質 15.8 g 食塩相当量 2.6 g 脂質 21.7 g</p>	 <p>線キャベツ 高菜漬 いかフライ 豆腐のアヒージョ風ソテー 小松菜の塩昆布あえ 煮豆</p> <p>エネルギー 466 kcal 炭水化物 30.9 g 蛋白質 23.7 g 食塩相当量 2.7 g 脂質 26.6 g</p>		
9日(土)	白身フライ	16日(土)	豚肉の塩麴焼き
 <p>線キャベツ 桜漬 エビカツ パスタとスナップえんどう醤油バターソテー ブロッコリーサラダ 小松菜のからし和え</p> <p>エネルギー 320 kcal 炭水化物 33.2 g 蛋白質 14.5 g 食塩相当量 2.7 g 脂質 14.2 g</p>	 <p>ペンネソテー きざみつぼ漬 ポテトサラダフライ 鶏肉の八宝菜 大根サラダ チンゲン菜の煮浸し</p> <p>エネルギー 306 kcal 炭水化物 21.9 g 蛋白質 18.6 g 食塩相当量 2.9 g 脂質 14.7 g</p>		
10日(日)	豚肉のパン粉焼	17日(日)	タラのムニエル
 <p>マカロニソテー かっぱ漬 カリフラワーの豆板醤マヨあえ カブと白菜のオイスター炒め 南瓜煮付 きゅうりと木くらげの和え物</p> <p>エネルギー 291 kcal 炭水化物 39.0 g 蛋白質 15.0 g 食塩相当量 2.9 g 脂質 15.7 g</p>	 <p>線キャベツ 桜漬 竹輪天ぷら ピーマンソテー カレージャン炒め いんげんのおかかあえ</p> <p>エネルギー 236 kcal 炭水化物 19.4 g 蛋白質 14.2 g 食塩相当量 2.6 g 脂質 10.6 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▶
- ・チキンステーキ
  - ・
  - ・
  - ・



あけまして  
おめでとうございます

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。