

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

5月 10日(月)	豆腐ハバーグの大根おろしソースがけ スパゲティソテー しばかつば漬 パリッとミニ中華春巻 シーザーサラダ 豚肉とたけのこの炒め煮 白菜と油揚げのボン酢あえ エネルギー 310 kcal 炭水化物 24.4 g 蛋白質 10.8 g 食塩相当量 2.4 g 脂質 18.8 g	17日(月)	鶏もも唐揚 ペンネソテー 桜漬 蓮根の梅肉あえ 豚肉とじゃがいもの味噌バター炒め 大根のキムチ煮 カリカリ山くらげ エネルギー 310 kcal 炭水化物 20.9 g 蛋白質 14.2 g 食塩相当量 2.6 g 脂質 17.4 g
11日(火)	日の丸弁当 マヨネーズ きのこ若布の酢の物 ポイル野菜 沢庵漬 出巻卵 マカロニナポリタン チンゲン菜のクリーム煮 エネルギー 701 kcal 炭水化物 109.1 g 蛋白質 19.2 g 食塩相当量 3.8 g 脂質 18.6 g	18日(火)	豚肉のBBQ焼き ポイルキャベツ 沢庵漬 一口えびマヨコーン ホルモン焼きうどん風 小松菜と木くらげの塩炒め オクラたらこあえ エネルギー 309 kcal 炭水化物 26.4 g 蛋白質 16.0 g 食塩相当量 2.1 g 脂質 15.1 g
12日(水)	二層のブラックカレーコロッケ ポイルキャベツ 桜漬 レンコンサラダ 牛肉といんげん甘辛煮 ほうれん草と卵のナツ和え 中華風揚げ出し豆腐 エネルギー 300 kcal 炭水化物 34.6 g 蛋白質 8.6 g 食塩相当量 2.3 g 脂質 14.6 g	19日(水)	焼肉加比 風メンチカツ ポイルキャベツ きざみつぼ漬 チンゲン菜と豚肉の塩炒め ミニオムレツサルサソースかけ 筍の土佐煮 カリフラワーのマリネ エネルギー 262 kcal 炭水化物 23.3 g 蛋白質 6.6 g 食塩相当量 2.5 g 脂質 13.8 g
13日(木)	トンテキ風 ポイルキャベツ 高菜漬 ツナマヨフライ 鶏と白菜のオイスター炒め 筍の卵とじ ブロッコリーの和風ドレ和え エネルギー 289 kcal 炭水化物 16.0 g 蛋白質 18.3 g 食塩相当量 2.4 g 脂質 16.3 g	20日(木)	クリーミーコロッケ (ホタテ) ポイルキャベツ しばかつば漬 さごしのムニエル 塩やきそば ひじき煮付 ほうれん草のごま和え エネルギー 354 kcal 炭水化物 26.7 g 蛋白質 14.5 g 食塩相当量 2.2 g 脂質 20.7 g
14日(金)	若鶏のチーズパン粉焼 ペンネソテー しばかつば漬 ホタテ風味カツ ピーマンとスナップのガリ炒め 小松菜と人参のナムル こんにゃく照り煮 エネルギー 336 kcal 炭水化物 20.7 g 蛋白質 20.9 g 食塩相当量 2.0 g 脂質 18.4 g	21日(金)	若鶏のバジルソテー焼 ポイルキャベツ 高菜漬 目玉焼きフライ 春雨の酢の物 牛肉と蓮根の焼肉ソテー いんげん煮付 エネルギー 351 kcal 炭水化物 23.5 g 蛋白質 17.9 g 食塩相当量 2.5 g 脂質 19.7 g
15日(土)	アジフライ ポイルキャベツ なす漬 じゃが芋の旨煮 汁なし担々麺 ほうれん草の煮浸し いんげんと卵のサラダ エネルギー 276 kcal 炭水化物 29.4 g 蛋白質 12.7 g 食塩相当量 2.0 g 脂質 11.9 g	22日(土)	豚肉の山賊焼き ポイルキャベツ 桜漬 チヂミ マカロニミートソース 白菜とにかまのツリ煮 きゅうりのザーサイあえ エネルギー 233 kcal 炭水化物 12.7 g 蛋白質 12.8 g 食塩相当量 3.0 g 脂質 13.8 g
16日(日)	カレー豚天 ポイルキャベツ きざみつぼ漬 れんこん肉詰めフライ 麻婆豆腐 わか中華あえ 白菜ゆかりあえ エネルギー 353 kcal 炭水化物 20.2 g 蛋白質 18.1 g 食塩相当量 2.2 g 脂質 21.4 g	23日(日)	サワラの大葉チーズフライ ペンネソテー 沢庵漬 フレンチポテト(コンソメ風味) 鶏肉の八宝菜 竹輪と小松菜の中華卵とじ オクラのネーブルあえ エネルギー 315 kcal 炭水化物 26.5 g 蛋白質 13.5 g 食塩相当量 2.8 g 脂質 16.7 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

《おすすめメニュー》

5/20(木)

クリーミーコロッケ(ホタテ)



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

4月 26日(月)	豚肉のカレー唐揚げ スパゲティソテー 桜漬 ベーコンポテトバーグ 鶏肉とｽｯｸﾞの黒胡椒ﾌﾞｰ ほうれん草のナムル ﾌﾞｰﾁｾﾘｰ エネルギー 395 kcal 炭水化物 26.2 g 蛋白質 18.5 g 食塩相当量 2.6 g 脂質 20.6 g	3日(月)	若鶏のチーズマヨパン粉焼 ポイルキャベツ しばかつぱ漬 揚げ餃子 小松菜の和風ｽﾞﾊﾞｸﾞﾃﾞ 金平ごぼう 酢蓮根 エネルギー 316 kcal 炭水化物 26.0 g 蛋白質 16.5 g 食塩相当量 2.4 g 脂質 15.5 g
27日(火)	油淋鶏 線キャベツ きざみつぼ漬 ﾌﾚﾝﾁﾎﾞﾃﾄ 春雨サラダ 大根と竹輪煮付 オクラの梅風味あえ おすすめの一品 エネルギー 394 kcal 炭水化物 26.4 g 蛋白質 12.4 g 食塩相当量 1.4 g 脂質 25.5 g	4日(火)	すきやき風フライ ペンネソテー 桜漬 タラの照り焼き ﾃﾞﾘｺﾝｶﾝ風 牛肉のｲｽﾀｰ炒め 若布のﾋﾞﾘ辛ナムル エネルギー 312 kcal 炭水化物 32.3 g 蛋白質 18.2 g 食塩相当量 3.3 g 脂質 11.9 g
28日(水)	カレーコロッケ 線キャベツ 沢庵漬 白菜青じそ和え なすとﾊﾞｰﾝのﾄﾏﾄﾞｽｯｸﾞ ﾌﾞｯｸﾞﾖﾚ菜とﾌﾞｰの煮浸し ｰｯｸﾞﾓﾝﾁｶｯｽﾞ(ｽﾓｰｸｰ) エネルギー 284 kcal 炭水化物 27.9 g 蛋白質 8.1 g 食塩相当量 2.2 g 脂質 15.3 g	5日(水)	豚肉のだし醤油風味焼 ポイルキャベツ 沢庵漬 いかフライ マカロニサラダ 竹輪とほうれん草の中華卵とじ いんげんのごま和え エネルギー 327 kcal 炭水化物 12.6 g 蛋白質 14.3 g 食塩相当量 2.1 g 脂質 23.5 g
29日(木)	若鶏の塩から揚げ 線キャベツ しばかつぱ漬 肉巻 ﾋｰﾌﾝソテー 切干大根の中華風サラダ きゅうりのゆかり和え エネルギー 366 kcal 炭水化物 21.6 g 蛋白質 15.4 g 食塩相当量 2.6 g 脂質 23.5 g	6日(木)	鶏肉の竜田揚げ ポイルキャベツ 高菜漬 大根サラダ 筑前煮 オクラの辛子和え 鴨門金時とリンゴのｽﾞｲｰﾄ揚げ エネルギー 320 kcal 炭水化物 29.7 g 蛋白質 11.3 g 食塩相当量 1.9 g 脂質 16.7 g
30日(金)	豚肉の香草焼き 線キャベツ きざみつぼ漬 もやしと鶏肉のみそ炒め 海鮮ねぎ塩ﾊﾞｽﾀ 小松菜と竹輪のごまあえ 大学芋 エネルギー 290 kcal 炭水化物 18.7 g 蛋白質 16.8 g 食塩相当量 1.6 g 脂質 15.0 g	7日(金)	メンチカツ ペンネソテー きざみつぼ漬 お好み焼き ｽﾞﾅｯﾌﾟえんどうサラダ 小松菜の炒め煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ梅のり和え エネルギー 344 kcal 炭水化物 29.5 g 蛋白質 10.9 g 食塩相当量 2.9 g 脂質 19.9 g
5月 1日(土)	ｽｰﾙｰの香味ｶｰﾛｯｺﾞｲﾙ焼 線キャベツ 桜漬 ﾐﾆむかしｺﾛｯｸ たらこときのこのｶｰﾛｯｸ ほうれん草の塩とろみソテー 筍のそぼろ煮 エネルギー 198 kcal 炭水化物 21.6 g 蛋白質 13.5 g 食塩相当量 2.3 g 脂質 5.3 g	8日(土)	豚肉の塩麴焼き ポイルキャベツ 桜漬 マヨたまカツ 春雨の中華サラダ 蓮根の肉みそ炒め ほうれん草のﾌﾞｰあえ エネルギー 321 kcal 炭水化物 26.5 g 蛋白質 15.1 g 食塩相当量 2.3 g 脂質 15.9 g
2日(日)	天ぷら盛り合わせ 線キャベツ しばかつぱ漬 小袋天つゆ 豚ﾌﾞｯｸﾞﾓﾝ 高野煮付 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰサラダ エネルギー 302 kcal 炭水化物 25.3 g 蛋白質 12.2 g 食塩相当量 3.8 g 脂質 16.3 g	9日(日)	三色丼 磯辺仕上げのｰｯｸﾞさきみﾌﾞﾗｲ ｶｺｺとかぼちゃﾗﾀﾞ オクラと竹輪の和え物 ﾀﾞﾚ付肉団子 沢庵漬 エネルギー 223 kcal 炭水化物 18.7 g 蛋白質 11.1 g 食塩相当量 1.8 g 脂質 11.4 g

◎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

◀おすすめメニュー▶

4/27(火) 油淋鶏



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。