

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

7月 19日(月)	鶏肉の山賊焼き	26日(月)	豚肉のシャリアピンステーキ焼
 <p>マカロニソテー しばかつば漬 ホタテ風味カツ 牛肉と野菜のオムレツ煮 ミニ奴豆腐 ブロッコリー梅のり和え エネルギー 351 kcal 炭水化物 21.4 g 蛋白質 24.6 g 食塩相当量 2.5 g 脂質 17.6 g</p>	 <p>ペンネソテー 桜漬 黒はんぺんフライ 鶏肉となすの味噌炒め 切干大根煮付 ほうれん草としめじのボン酢和え エネルギー 346 kcal 炭水化物 24.5 g 蛋白質 18.1 g 食塩相当量 2.7 g 脂質 18.9 g</p>		
20日(火)	豚肉の立田揚	27日(火)	ツヨムチキ
 <p>ポイルキャベツ 桜漬 じゃが芋の旨煮 鮭のチーズソースパスタ オクラのソテーあえ こんにゃく照り煮 エネルギー 290 kcal 炭水化物 23.7 g 蛋白質 15.3 g 食塩相当量 1.8 g 脂質 16.1 g</p>	 <p>ポイルキャベツ 高菜漬 ミマたまカツ マカロニミートソース 蓮根ときゅうりのサラダ ブロッコリー辛子醤油和え エネルギー 334 kcal 炭水化物 27.8 g 蛋白質 10.4 g 食塩相当量 2.0 g 脂質 19.5 g</p>		
21日(水)	クリーミーコロッケ (カニ入)	28日(水)	ヒレカツ
 <p>ペンネソテー 高菜漬 出巻卵 ピーマンとスナップのガリパ炒め オクラの煮付け きゅうりとハムの酢の物 エネルギー 318 kcal 炭水化物 28.5 g 蛋白質 10.9 g 食塩相当量 2.7 g 脂質 17.7 g</p>	 <p>ポイル野菜 沢庵漬 ポテトフライ 山菜のパスタ ひじきとパプリカのマリネ オクラのゆかりあえ エネルギー 325 kcal 炭水化物 32.4 g 蛋白質 13.0 g 食塩相当量 3.0 g 脂質 15.6 g</p>		
22日(木)	若鶏のブラックペッパー焼	29日(木)	ハンバーグマスタードソースがけ
 <p>ポイルキャベツ 沢庵漬 ミニ春巻 和風わさびマカロニ 豆腐のアヒージョ風ソテー 小松菜のおろしあえ エネルギー 313 kcal 炭水化物 18.9 g 蛋白質 16.8 g 食塩相当量 1.9 g 脂質 17.5 g</p>	 <p>ポイルキャベツ 桜漬 ササミカツ 豚しゃぶのタイ風サラダ ほうれん草のおひたし 梅ザーサイ エネルギー 307 kcal 炭水化物 23.7 g 蛋白質 20.4 g 食塩相当量 4.5 g 脂質 16.0 g</p>		
23日(金)	アジフライ	30日(金)	若鶏の塩だれ天ぷら
 <p>アジフライ きざみつぼ漬 フレンチサラダ ゴーヤチャンプルー ほうれん草のナムル カリフラワー甘酢漬 エネルギー 299 kcal 炭水化物 22.3 g 蛋白質 14.0 g 食塩相当量 2.4 g 脂質 16.2 g</p>	 <p>ペンネソテー きざみつぼ漬 ハムチーズフライ なすのそぼろ炒め煮 いんげんとツナのサラダ れんこんの梅昆布あえ エネルギー 419 kcal 炭水化物 25.3 g 蛋白質 17.4 g 食塩相当量 2.1 g 脂質 26.3 g</p>		
24日(土)	トンテキ風	31日(土)	むかしコロッケ
 <p>ペンネソテー かつば漬 たこキャベツカツ 牛肉と玉葱の焼肉炒め 白菜青じそ和え ブロッコリーの洋風卵とじ エネルギー 334 kcal 炭水化物 23.4 g 蛋白質 17.9 g 食塩相当量 2.8 g 脂質 18.3 g</p>	 <p>ポイルキャベツ 高菜漬 さごしの香草焼き トマトクリームパスタ きゅうりと若布の酢の物 人参煮付 エネルギー 325 kcal 炭水化物 35.6 g 蛋白質 15.1 g 食塩相当量 2.5 g 脂質 13.2 g</p>		
25日(日)	焼きうどん	8月 1日(日)	プルコギ
 <p>棒々鶏サラダ 糸こんにゃくとひき肉の炒め煮 一口鶏メンチカツ カリカリ山くらげ 沢庵漬 エネルギー 239 kcal 炭水化物 23.8 g 蛋白質 12.7 g 食塩相当量 2.7 g 脂質 10.1 g</p>	 <p>竹輪の磯辺天 温野菜サラダ オクラとピーマンの煮浸し 蒸しシューマイ 沢庵漬 エネルギー 289 kcal 炭水化物 28.4 g 蛋白質 12.6 g 食塩相当量 3.7 g 脂質 13.8 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▶
・鮭のチーズソースパスタ



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

7月 5日(月)	若鶏のピザパン粉焼 ポイルキャベツ 桜漬 白菜フレンチ和え ホルモン焼きうどん風 切干大根洋風煮 一口まぐろカツ (別州風味) おすすめの一品 エネルギー 383 kcal 炭水化物 31.6 g 蛋白質 21.9 g 食塩相当量 4.0 g 脂 質 18.9 g	12日(月)	豚肉の香味焼き青しそ風味 ポイル野菜 沢庵漬 ツナマヨフライ マカロニナポリタン 酢蓮根 小松菜と人参のナムル エネルギー 308 kcal 炭水化物 23.1 g 蛋白質 14.5 g 食塩相当量 2.5 g 脂 質 16.9 g
6日(火)	日の丸弁当 ハバ-グ ケチャップソースかけ ブチゼリ- スパゲティ-ソース かっぱ漬 目玉焼きフライ 豚肉となすのオムライス炒め ほうれん草のごま和え エネルギー 731 kcal 炭水化物 108.7 g 蛋白質 23.3 g 食塩相当量 4.2 g 脂 質 19.5 g	13日(火)	若鶏のから揚げ パンネソテー 高菜漬 ブレンオムレツ 豚ワカメさっぱり梅だれ 金平ごぼう チンゲン菜と竹輪の中華煮 エネルギー 377 kcal 炭水化物 25.6 g 蛋白質 18.6 g 食塩相当量 3.4 g 脂 質 21.6 g
7日(水)	豚肉のBBQ焼き パンネソテー 高菜漬 チヂミ 肉じゃが 春雨の酢の物 ブロッコリーの粒マスタード あえ エネルギー 259 kcal 炭水化物 23.0 g 蛋白質 13.5 g 食塩相当量 2.6 g 脂 質 11.7 g	14日(水)	すぎやき風フライ ポイルキャベツ 桜漬 さごしのオイル焼 やきそば 筍の炒め煮 オクラとコーンのボン酢あえ エネルギー 336 kcal 炭水化物 32.6 g 蛋白質 14.5 g 食塩相当量 2.9 g 脂 質 16.2 g
8日(木)	若鶏の唐揚げソースかけ ポイルキャベツ 桜漬 ポテトフライ マカロニの豚肉と高菜炒め ミニ奴豆腐 小松菜の卵とじ エネルギー 372 kcal 炭水化物 30.0 g 蛋白質 14.4 g 食塩相当量 3.3 g 脂 質 21.1 g	15日(木)	豚肉のパセリバター焼 ポイルキャベツ しばかっぱ漬 揚げ餃子 枝豆と塩昆布の柚子胡椒ハッパ 白菜の煮浸し 大学芋 エネルギー 353 kcal 炭水化物 23.6 g 蛋白質 15.0 g 食塩相当量 2.2 g 脂 質 20.8 g
9日(金)	カレーコロッケ ポイルキャベツ 沢庵漬 さばの塩焼 チンジャオロース 若布のナムル 紅白なます エネルギー 344 kcal 炭水化物 26.1 g 蛋白質 16.7 g 食塩相当量 3.0 g 脂 質 22.8 g	16日(金)	若鶏の照焼 マカロニソテー 沢庵漬 肉巻 キムチ炒め カリカリ山くらげ カリフラワーたらこあえ エネルギー 355 kcal 炭水化物 19.2 g 蛋白質 20.5 g 食塩相当量 3.4 g 脂 質 21.4 g
10日(土)	豚肉の利久揚げ ポイルキャベツ きざみつぼ漬 シーチキンといんげん炒め 和風スパゲティ- オクラの辛子和え たこ焼き エネルギー 288 kcal 炭水化物 19.9 g 蛋白質 14.0 g 食塩相当量 1.9 g 脂 質 16.0 g	17日(土)	ホキの天ぷら パンネソテー 炒め野菜のオムレツ和え 小袋天つゆ きざみつぼ漬 かきあげ天ぷら ササミの中華サラダ れんこん煮付 エネルギー 264 kcal 炭水化物 21.8 g 蛋白質 12.9 g 食塩相当量 3.1 g 脂 質 12.8 g
11日(日)	三色丼 磯辺仕上げの一口さみフライ パンネとスナップ えんどうの炒め なすのピリ辛炒め きゅうりのゆかり和え 桜漬 エネルギー 211 kcal 炭水化物 17.7 g 蛋白質 10.0 g 食塩相当量 2.0 g 脂 質 11.4 g	18日(日)	回鍋肉 スパゲティサラダ いんげんのおかか和え さつまいもの甘煮 ザーサイ かっぱ漬 エネルギー 263 kcal 炭水化物 24.2 g 蛋白質 7.6 g 食塩相当量 2.7 g 脂 質 14.9 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▶

・若鶏のピザパン粉焼



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。