

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

|          |   |        |   |
|----------|---|--------|---|
| 1月 3日(月) | <b>鶏肉の山賊焼き</b><br>スパゲティソテー 桜漬<br>野菜かき揚げ<br>ピリッパターとオリーブの梅オスターソテー<br>ミックスビーンズサラダ<br>里芋のそぼろ煮<br>エネルギー 356 kcal 炭水化物 28.2 g<br>蛋白質 15.2 g 食塩相当量 2.5 g<br>脂質 20.0 g            | 10日(月) | <b>焼きうどん</b><br>チヂミ<br>ニラの卵炒め<br>筍のそぼろ煮<br>カリカリ山くらげ<br>しばかつば漬<br>エネルギー 180 kcal 炭水化物 18.3 g<br>蛋白質 7.7 g 食塩相当量 3.2 g<br>脂質 9.2 g  |
| 4日(火)    | <b>メンチカツ</b><br>マカロニソテー 沢庵漬<br>タラのバセリバター焼<br>にんにくの芽と卵の塩炒め<br>カリフラワーとハムサラダ<br>ほうれん草のピリッパター和え<br>エネルギー 317 kcal 炭水化物 21.4 g<br>蛋白質 17.7 g 食塩相当量 1.8 g<br>脂質 16.8 g          | 11日(火) | <b>日の丸弁当</b><br>若鶏の塩焼 ブチゼリー<br>線キャベツ 沢庵漬<br>クリームコロッケ(トマトソースバジル)<br>豚肉と蓮根の梅オスターソテー<br>若布のピリッパターナムル<br>エネルギー 727 kcal 炭水化物 105.2 g<br>蛋白質 22.3 g 食塩相当量 3.1 g<br>脂質 20.7 g |
| 5日(水)    | <b>赤飯</b><br>エビフライ レンコンと水菜のソテー<br>小袋タルタルソース さつまいものレモン煮<br>線キャベツ きざみつぼ漬<br>肉巻 <b>おすすめの一品</b><br>かき揚げ<br>エネルギー 794 kcal 炭水化物 122.7 g<br>蛋白質 21.8 g 食塩相当量 3.7 g<br>脂質 22.4 g | 12日(水) | <b>豚肉のガーリックペッパー焼</b><br>線キャベツ 桜漬<br>ピザポテト春巻<br>スパサラダ<br>白菜とシーチキンの味噌煮<br>ブロッコリーのフレンチ和え<br>エネルギー 307 kcal 炭水化物 19.3 g<br>蛋白質 13.9 g 食塩相当量 2.7 g<br>脂質 20.2 g              |
| 6日(木)    | <b>トンテキ風</b><br>線キャベツ かつば漬<br>すきやき風フライ<br>ピリッパターとオリーブのバスタ<br>大根と鶏のガリパター煮<br>いんげんのごま和え<br>エネルギー 313 kcal 炭水化物 26.6 g<br>蛋白質 15.8 g 食塩相当量 1.9 g<br>脂質 16.8 g                | 13日(木) | <b>ハンバーグマスタードソースがけ</b><br>線キャベツ かつば漬<br>磯辺仕上げの一口さきみフライ<br>汁なし坦々麺<br>金平ごぼう<br>ほうれん草としめじのソテー<br>エネルギー 314 kcal 炭水化物 30.1 g<br>蛋白質 17.9 g 食塩相当量 3.3 g<br>脂質 15.5 g         |
| 7日(金)    | <b>アジフライ</b><br>ペンネソテー 高菜漬<br>特大シューマイ<br>ほうれん草と豚肉のピリッパター炒め<br>白菜のピリッパター青紫蘇和え<br>こんにゃくのピリッパター味噌煮<br>エネルギー 332 kcal 炭水化物 29.4 g<br>蛋白質 14.2 g 食塩相当量 2.6 g<br>脂質 18.0 g      | 14日(金) | <b>ツヨク弁当</b><br>線キャベツ 高菜漬<br>目玉焼きフライ<br>マーボー春雨<br>オクラのごま和え<br>煮豆<br>エネルギー 388 kcal 炭水化物 30.0 g<br>蛋白質 16.7 g 食塩相当量 1.6 g<br>脂質 22.4 g                                   |
| 8日(土)    | <b>若鶏の照焼</b><br>線キャベツ 桜漬<br>エビカツ<br>ハンバーグとオリーブの梅オスターソテー<br>ブロッコリーサラダ<br>小松菜のからし和え<br>エネルギー 303 kcal 炭水化物 22.0 g<br>蛋白質 17.6 g 食塩相当量 1.9 g<br>脂質 15.3 g                    | 15日(土) | <b>豚肉の塩麹焼き</b><br>ペンネソテー 桜漬<br>ミートオムレツ<br>鶏肉の八宝菜<br>大根と油揚げの煮付<br>チンゲン菜の煮浸し<br>エネルギー 250 kcal 炭水化物 15.3 g<br>蛋白質 17.0 g 食塩相当量 1.8 g<br>脂質 13.9 g                         |
| 9日(日)    | <b>豚肉のパン粉焼</b><br>マカロニソテー 沢庵漬<br>カリフラワーの豆板醤マヨあえ<br>ゆかりと白菜の中華炒め<br>南瓜煮付<br>きゅうりと木くらげの和え物<br>エネルギー 253 kcal 炭水化物 36.8 g<br>蛋白質 13.8 g 食塩相当量 2.0 g<br>脂質 14.5 g              | 16日(日) | <b>タラのムニエル</b><br>線キャベツ しばかつば漬<br>竹輪天ぷら<br>ビーフソテー<br>カリジャン炒め<br>いんげんのおかかあえ<br>エネルギー 203 kcal 炭水化物 18.3 g<br>蛋白質 13.1 g 食塩相当量 2.3 g<br>脂質 8.8 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▶

- ・クリームコロッケ(トマトソースバジル)
- ・豚肉と蓮根の梅オスターソテー



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

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

| 12月 20日(月)  | 鶏肉の磯辺揚げ   | 27日(月)   | クリームコロッケ   |
|---|---|----------|------------|
|  <p>マカロニソテー 桜漬<br/>ブレンオムレツ<br/>豚肉とアツパのカーリージャン炒め<br/>ひじきと卵の煮物<br/>大根ときゅうりのごまドレサラダ</p> <p>エネルギー 343 kcal 炭水化物 21.9 g<br/>蛋白質 17.3 g 食塩相当量 2.3 g<br/>脂質 20.0 g</p>       |  <p>線野菜 しばかつぱ漬<br/>若鶏の香草チーズ焼き<br/>海鮮ねぎ塩パスタ<br/>チゲ野菜としめじのごま和え<br/>大芋芋</p> <p>エネルギー 361 kcal 炭水化物 26.9 g<br/>蛋白質 14.6 g 食塩相当量 1.5 g<br/>脂質 20.7 g</p>             |          |            |
| 21日(火)  | 豚肉の青紫蘇風味オイル焼  | 28日(火)   | タラのホットチリ焼  |
|  <p>線野菜 かつぱ漬<br/>ささみと三色ビーツのチヂミ和え<br/>ペペロンチーノ<br/>もやしの中華サラダ<br/>かぼちゃの塩バター煮</p> <p>エネルギー 246 kcal 炭水化物 20.0 g<br/>蛋白質 15.4 g 食塩相当量 2.1 g<br/>脂質 13.0 g</p>              |  <p>マカロニソテー 沢庵漬<br/>ツナマヨフライ<br/>鶏ブルコギ<br/>コーンサラダ<br/>白菜ゆかりあえ</p> <p>エネルギー 217 kcal 炭水化物 21.5 g<br/>蛋白質 14.9 g 食塩相当量 2.5 g<br/>脂質 9.6 g</p>                      |          |            |
| 22日(水)  | ハニコーンコロッケ   | 29日(水)   | 豚肉生姜焼      |
|  <p>ペンネソテー しばかつぱ漬<br/>さばの塩焼<br/>豚肉と春雨の醤油炒め<br/>白菜と竹輪のごま酢あえ<br/>オレンジ</p> <p>エネルギー 434 kcal 炭水化物 42.3 g<br/>蛋白質 18.9 g 食塩相当量 2.8 g<br/>脂質 22.1 g</p>                    |  <p>ペンネソテー 桜漬<br/>三角春巻(えび入り)<br/>ささみサラダ<br/>豆昆布<br/>ほうれんそうのおひたし</p> <p>エネルギー 368 kcal 炭水化物 19.5 g<br/>蛋白質 22.9 g 食塩相当量 2.1 g<br/>脂質 23.8 g</p>                  |          |            |
| 23日(木)  | カツ煮   | 30日(木)   | 鶏肉のバジル唐揚げ  |
|  <p>小松菜と鶏肉の塩炒め<br/>若布の青じそ和え<br/>ごま団子<br/>カリカリ山くらげ<br/>沢庵漬</p> <p>エネルギー 227 kcal 炭水化物 22.6 g<br/>蛋白質 12.9 g 食塩相当量 2.1 g<br/>脂質 10.0 g</p>                             |  <p>線野菜 なす漬<br/>ミニ野菜コロッケ<br/>パスタと高菜のパスタ<br/>小松菜のわさび醤油あえ<br/>カワアワのたらまあえ</p> <p>エネルギー 432 kcal 炭水化物 20.2 g<br/>蛋白質 16.8 g 食塩相当量 2.9 g<br/>脂質 31.5 g</p>          |          |            |
| 24日(金)  | フライドチキン   | 31日(金)   | 豚肉のカレー立田揚げ |
|  <p>パゲティソテー 高菜漬<br/>出巻卵<br/>コールスローサラダ <b>おすすめの一品</b><br/>チンゲン菜とカニカマの中華炒め<br/>切干大根洋風煮</p> <p>エネルギー 307 kcal 炭水化物 23.4 g<br/>蛋白質 16.8 g 食塩相当量 3.6 g<br/>脂質 16.7 g</p> |  <p>線キャベツ 高菜漬<br/>なすとピーマンのオイスター炒め<br/>スパゲティミートソース<br/>れんこんとイカの甘酢炒め<br/>白菜のキムチ煮</p> <p>エネルギー 267 kcal 炭水化物 22.5 g<br/>蛋白質 12.7 g 食塩相当量 1.8 g<br/>脂質 14.9 g</p> |          |            |
| 25日(土)  | メルルーサの香味オイル焼  | 1月 1日(土) | さごしの照焼     |
|  <p>線キャベツ しばかつぱ漬<br/>メンチカツ<br/>梅と塩昆布の和風パスタ<br/>ほうれん草のオムレツ<br/>ブロッコリーのビーツ和え</p> <p>エネルギー 322 kcal 炭水化物 25.3 g<br/>蛋白質 17.4 g 食塩相当量 2.0 g<br/>脂質 16.5 g</p>           |  <p>線キャベツ 沢庵漬<br/>出巻卵<br/>パンネのクリームソース<br/>牛肉とごぼうの生姜煮<br/>紅白なます</p> <p>エネルギー 279 kcal 炭水化物 27.9 g<br/>蛋白質 18.0 g 食塩相当量 2.6 g<br/>脂質 10.4 g</p>                 |          |            |
| 26日(日)  | イカ天ぷら   | 2日(日)    | とり天        |
|  <p>ペンネソテー 桜漬<br/>中華風春雨の酢の物<br/>豚肉とさつまいもの味噌煮<br/>ぜんまいナムル<br/>スクランブルエッグ</p> <p>エネルギー 348 kcal 炭水化物 34.2 g<br/>蛋白質 12.2 g 食塩相当量 2.3 g<br/>脂質 17.9 g</p>               |  <p>マカロニソテー しばかつぱ漬<br/>大豆サラダ<br/>肉団子のみそクリームがけ<br/>もやしの卵炒め<br/>筍の土佐煮</p> <p>エネルギー 275 kcal 炭水化物 23.1 g<br/>蛋白質 16.3 g 食塩相当量 2.6 g<br/>脂質 13.6 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>>

12/24(金)  
フライドチキン



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。