

コスモス (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)
※ お米は岡山県産を使用しています

12月 24日(月)	タラの香味オイル焼 線野菜 かつば漬 ミニオムレツ やきそば さつまいものレモン煮 青じそサラダ エネルギー 294 kcal 炭水化物 42.9 g 蛋白質 14.2 g 食塩相当量 2.8 g 脂 質 5.8 g	31日(月)	クリームコロッケ 線野菜 しばかつば漬 若鶏のパン粉焼 麻婆豆腐 卵ときくらげの中華炒め プチゼリー エネルギー 449 kcal 炭水化物 25.1 g 蛋白質 21.9 g 食塩相当量 3.1 g 脂 質 26.3 g
25日(火)	フライドチキン 線野菜 桜漬 粒マスタード風味のポテトサラダ ビーフンチュー風パスタ ほうれんそうともやしナムル ごま団子 エネルギー 494 kcal 炭水化物 40.2 g 蛋白質 17.4 g 食塩相当量 4.1 g 脂 質 25.7 g	1月 1日(火)	照焼魚 (フリ) 煮しめ 黒豆 出巻卵 紅白なます サニーレタス 田作り かずのこ エネルギー 361 kcal 炭水化物 22.9 g 蛋白質 28.2 g 食塩相当量 2.1 g 脂 質 15.9 g
26日(水)	むかしコロッケ ペンネソテー きざみつぼ漬 ハンバーグの刺し身かけ 筑前煮 白菜と竹輪の煮びたし 大根のしそ甘酢和え エネルギー 400 kcal 炭水化物 48.4 g 蛋白質 16.3 g 食塩相当量 3.4 g 脂 質 16.6 g	2日(水)	マヨソース入りハンバーグ 線キャベツ かつば漬 ササミのフライ ビーフンソテー こんにゃくのピリ辛煮 大学芋 エネルギー 374 kcal 炭水化物 37.9 g 蛋白質 16.1 g 食塩相当量 2.9 g 脂 質 16.4 g
27日(木)	鶏肉立田揚 揚げたて 高菜漬 ごぼうのチヂミサラダ 鯖の味噌煮 コールスローサラダ 大学芋 エネルギー 505 kcal 炭水化物 30.2 g 蛋白質 22.9 g 食塩相当量 3.6 g 脂 質 30.6 g	3日(木)	トンテキ風 線野菜 桜漬 ミートオムレツ 高菜のパンネ 小松菜とトリガのわさび醤油あえ カリフラワー甘酢漬 エネルギー 255 kcal 炭水化物 14.1 g 蛋白質 17.7 g 食塩相当量 2.4 g 脂 質 13.8 g
28日(金)	カツ煮 竹輪の磯辺揚 煮しめ 若布のピリ辛ナムル みかん 沢庵漬 エネルギー 422 kcal 炭水化物 41.6 g 蛋白質 19.0 g 食塩相当量 3.6 g 脂 質 20.6 g	4日(金)	牛肉コロッケ 線キャベツ 沢庵漬 青梗菜とネギのナッツ炒め 煮しめ 冬野菜のコールロー 牛肉とごぼうの生姜煮 エネルギー 355 kcal 炭水化物 34.0 g 蛋白質 13.3 g 食塩相当量 3.3 g 脂 質 19.6 g
29日(土)	肉団子入酢豚 一口まぐろカツ (外判風味) スクランブルエッグ 小松菜のナムル しばかつば漬 エネルギー 355 kcal 炭水化物 34.9 g 蛋白質 14.8 g 食塩相当量 3.0 g 脂 質 15.3 g	5日(土)	メンチカツ 線キャベツ 高菜漬 スパゲティミートソース れんこんと鶏肉の甘酢炒め 白菜のキムチ煮 なすとピーマンのオイスター炒め エネルギー 321 kcal 炭水化物 34.8 g 蛋白質 13.0 g 食塩相当量 2.8 g 脂 質 14.4 g
30日(日)	さごし空揚 線野菜 桜漬 目玉焼 豚肉といんげんの加パスタ きゅうりの梅和え 春雨のオイスター炒め エネルギー 359 kcal 炭水化物 21.7 g 蛋白質 20.9 g 食塩相当量 2.4 g 脂 質 20.0 g	6日(日)	さごしのオイル焼き 線野菜 しばかつば漬 ひじきの炒り煮 揚げ餃子 もやしのごま和え 筍の炒め煮 エネルギー 261 kcal 炭水化物 16.3 g 蛋白質 15.9 g 食塩相当量 2.4 g 脂 質 14.8 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▶



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。