

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

2月 4日(月)	いわしシソフライ 線キャベツ きざみつぼ漬 若鶏のレモンペッパー焼 豆入りポテトサラダ ほうれん草のわさび醤油あえ ごま団子 エネルギー 491 kcal 炭水化物 29.5 g 蛋白質 20.3 g 食塩相当量 2.9 g 脂質 31.6 g	11日(月)	とり天 線野菜 タレ付き肉団子 小袋天つゆ しばかつば漬 出巻卵 大根のチヂミ 牛肉味噌煮 えんどうのバターソテー エネルギー 390 kcal 炭水化物 24.4 g 蛋白質 21.0 g 食塩相当量 2.9 g 脂質 22.9 g
5日(火)	若鶏から揚げ 線キャベツ なす漬 特大シューマイ チンジャオロース 白菜のﾂ和え プチゼリー エネルギー 384 kcal 炭水化物 19.3 g 蛋白質 20.1 g 食塩相当量 2.5 g 脂質 22.0 g	12日(火)	日の丸弁当 さごしのねぎ塩オイル焼 もやしのごま和え 線野菜 桜漬 三角春巻(えび入り) 焼きラーメン風 高野豆腐の煮付 エネルギー 731 kcal 炭水化物 116.6 g 蛋白質 24.1 g 食塩相当量 4.2 g 脂質 16.1 g
6日(水)	豚肉の利休揚げ ペンネソテー 福神漬 ゆかりコールスローサラダ ドライカレー 鶏肉ともやしのピリ辛ｽﾀｸﾞｰ 金平ごぼう エネルギー 412 kcal 炭水化物 33.6 g 蛋白質 22.1 g 食塩相当量 3.2 g 脂質 21.9 g	13日(水)	マヨソース入ハンバーグ 線キャベツ かつば漬 ビーフソテー あじの南蛮漬け 玉こんにゃく煮付 ごぼうのﾂﾏｯｸﾞｰ エネルギー 313 kcal 炭水化物 34.0 g 蛋白質 15.3 g 食塩相当量 2.7 g 脂質 13.0 g
7日(木)	国産あじのメンチカツ 線野菜 高菜漬 お好み焼き 辛子ﾂｽﾀｸﾞｰ 切干大根煮付 筍と鶏肉のﾂﾘﾝ炒め エネルギー 343 kcal 炭水化物 32.6 g 蛋白質 13.3 g 食塩相当量 2.6 g 脂質 17.5 g	14日(木)	エビカツ (ハート型) 線野菜 高菜漬 鶏肉のｶﾞｰﾘｯｸﾊﾞｯﾊﾟｰ焼 すき焼き風パスタ 煮豆 大根のしそ甘酢和え エネルギー 403 kcal 炭水化物 39.6 g 蛋白質 19.2 g 食塩相当量 3.1 g 脂質 17.5 g
8日(金)	若鶏のマヨパン粉 線野菜 きざみつぼ漬 ミートオムレツ ポトフ ひじきの炒り煮 小松菜のピーナッツあえ エネルギー 302 kcal 炭水化物 14.0 g 蛋白質 19.4 g 食塩相当量 3.0 g 脂質 18.0 g	15日(金)	トンテキ風 線キャベツ しばかつば漬 目玉焼 ﾊﾞｰﾏｽﾀｰﾄﾞ ｽﾀｸﾞｰ 若布のピリ辛ナムル カリフラワー甘酢漬 エネルギー 425 kcal 炭水化物 23.8 g 蛋白質 23.2 g 食塩相当量 2.4 g 脂質 25.8 g
9日(土)	すき焼き風フライ ｽﾊﾞﾞﾞｰ ﾂｰ ﾂｰ 桜漬 いかフライ 揚出豆腐の甘酢あんかけ ほうれん草とひき肉の炒め きゅうりと木くらげの和え物 エネルギー 339 kcal 炭水化物 32.1 g 蛋白質 8.6 g 食塩相当量 2.5 g 脂質 19.3 g	16日(土)	焼きうどん 一口ささみカツ(青じそとチーズ) 春雨サラダ かぼちゃのごまあえ コーンサラダ 桜漬 エネルギー 315 kcal 炭水化物 40.4 g 蛋白質 11.1 g 食塩相当量 3.8 g 脂質 11.9 g
10日(日)	豚肉のカレーパン粉焼 線野菜 なす漬 ハムチーズフライ ツナﾊﾟﾝ ﾂｰ 白菜のﾌﾚﾝﾁあえ 鶏さももの生姜煮 エネルギー 514 kcal 炭水化物 29.9 g 蛋白質 31.3 g 食塩相当量 3.4 g 脂質 27.7 g	17日(日)	肉じゃがコロッケ ｽﾊﾞﾞﾞｰ ﾂｰ ﾂｰ かつば漬 ミニオムレツ 豚肉と根菜の甘辛炒め 筍とｼｰﾌﾞの炒め煮 魚肉ｼｰﾌﾞとﾌﾞﾗｯｸﾞ ﾂｰの中華ﾗｲﾝ エネルギー 386 kcal 炭水化物 36.6 g 蛋白質 13.7 g 食塩相当量 3.6 g 脂質 21.8 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ください

◀新メニュー▶

- ・鶏肉ともやしのピリ辛ｽﾀｸﾞｰ
- ・ﾊﾞｰﾏｽﾀｰﾄﾞ ｽﾀｸﾞｰ
- ・
- ・
- ・



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。

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

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

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。

1月 21日(月)	タラのバズルトマト焼き	28日(月)	若鶏の塩レモン唐揚
 <p>線キャベツ 桜漬 ギョーザ ささみとごぼうの梅ごま和え ほうれん草のからし和え 豆腐とえびの炒め煮</p> <p>エネルギー 289 kcal 炭水化物 24.6 g 蛋白質 21.6 g 食塩相当量 3.5 g 脂質 11.1 g</p>	 <p>線キャベツ しばかつば漬 かきあげ天ぷら チンゲン菜のクリームパンネ ピリ辛三宝菜 大芋芋</p> <p>エネルギー 522 kcal 炭水化物 39.2 g 蛋白質 19.9 g 食塩相当量 3.8 g 脂質 30.7 g</p>		
<p>22日(火)</p>  <p>小袋ゴマとんかつソース もやしのナムル 線キャベツ 沢庵漬 出巻卵 大根と蒟蒻の味噌かけ 白菜の煮浸し</p> <p>エネルギー 348 kcal 炭水化物 36.2 g 蛋白質 15.4 g 食塩相当量 4.2 g 脂質 15.5 g</p>	<p>29日(火)</p>  <p>ペネソテー 高菜漬 ミニオムレツ カレージャン炒め しらたきのナムル 豆昆布</p> <p>エネルギー 391 kcal 炭水化物 27.0 g 蛋白質 23.7 g 食塩相当量 2.9 g 脂質 20.6 g</p>		
<p>23日(水)</p>  <p>線キャベツ しばかつば漬 ひき肉と春雨のカレー炒め 塩バター肉じゃが ひじき煮付 小松菜のピーナッツ和え</p> <p>エネルギー 424 kcal 炭水化物 26.9 g 蛋白質 21.1 g 食塩相当量 2.4 g 脂質 25.6 g</p> <p>若鶏のチーズ風味唐揚 おすすめの一品</p>	<p>30日(水)</p>  <p>線キャベツ 桜漬 ピザポテト春巻 ビーフソテー 大根のそぼろ煮 海藻サラダ</p> <p>エネルギー 395 kcal 炭水化物 42.6 g 蛋白質 13.5 g 食塩相当量 3.5 g 脂質 18.6 g</p>		
<p>24日(木)</p>  <p>線キャベツ 高菜漬 金平ごぼう やきそば 若布のピリ辛ナムル 筍の卵とじ</p> <p>エネルギー 358 kcal 炭水化物 43.1 g 蛋白質 11.4 g 食塩相当量 5.1 g 脂質 15.4 g</p>	<p>31日(木)</p>  <p>線キャベツ 沢庵漬 目玉焼 もやしと焼豚のキムチマヨ和え ほうれん草と塩昆布のおひたし たこ焼き</p> <p>エネルギー 348 kcal 炭水化物 20.1 g 蛋白質 23.1 g 食塩相当量 4.0 g 脂質 21.4 g</p>		
<p>25日(金)</p>  <p>ぶり大葉フライ たらこスパゲティー 白菜の柚子胡椒和え チンゲン菜とカニカマの中華炒め 紅生姜</p> <p>エネルギー 257 kcal 炭水化物 27.2 g 蛋白質 12.8 g 食塩相当量 3.4 g 脂質 10.8 g</p>	<p>2月 1日(金)</p>  <p>線キャベツ きざみつぼ漬 ささみチーズフライ 四川風マーボー豆腐 切干大根とパプリカ炒め ブロッコリーごまあえ</p> <p>エネルギー 410 kcal 炭水化物 39.4 g 蛋白質 15.1 g 食塩相当量 3.0 g 脂質 20.8 g</p>		
<p>26日(土)</p>  <p>線キャベツ きざみつぼ漬 ベーコンフライ 豚肉ともやしのさっぱり炒め 蓮根の味噌炒め きゅうりと木くらげの和え物</p> <p>エネルギー 413 kcal 炭水化物 24.4 g 蛋白質 14.4 g 食塩相当量 3.1 g 脂質 28.2 g</p>	<p>2日(土)</p>  <p>線キャベツ 高菜漬 4種の野菜寄せ揚げ 和風スパゲティー コーンサラダ チンゲン菜の炒め煮</p> <p>エネルギー 269 kcal 炭水化物 26.7 g 蛋白質 12.4 g 食塩相当量 3.1 g 脂質 12.2 g</p>		
<p>27日(日)</p>  <p>線野菜 桜漬 目玉焼きフライ シルバーサラダ 細切昆布とさつま芋煮付 ブロッコリーごまあえ</p> <p>エネルギー 384 kcal 炭水化物 24.5 g 蛋白質 16.6 g 食塩相当量 2.2 g 脂質 23.6 g</p>	<p>3日(日)</p>  <p>線キャベツ なす漬 山菜入マカロニソテー 筑前煮 中華牛しぐれ煮 ごぼうの味噌炒め煮</p> <p>エネルギー 279 kcal 炭水化物 33.9 g 蛋白質 15.2 g 食塩相当量 3.3 g 脂質 9.5 g</p> <p>今日は、節分だよ</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▶

- ・若鶏のチーズ風味唐揚
- ・白菜の柚子胡椒和え
- ・もやしと焼豚のキムチマヨ和え
- ・
- ・



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。