

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

3月 18日(月)	メルルーサのレモンペッパー焼 線キャベツ 高菜漬 揚げ餃子 辛子マヨネーズ もやしのナムル タレ付き肉団子 エネルギー 302 kcal 炭水化物 21.6 g 蛋白質 16.3 g 食塩相当量 2.3 g 脂質 16.4 g	25日(月)	若鶏のねぎマヨポン 線キャベツ きざみつぼ漬 4種の野菜寄せ揚げ ホルモン焼きうどん風 菜の花辛子あえ ごま団子 エネルギー 450 kcal 炭水化物 28.5 g 蛋白質 15.8 g 食塩相当量 3.4 g 脂質 28.8 g
19日(火)	鶏もも塩竜田揚 線キャベツ 沢庵漬 ハートソコロッケ 汁なし坦々麺 ひじきの洋風煮物 煮豆 エネルギー 666 kcal 炭水化物 67.1 g 蛋白質 22.9 g 食塩相当量 3.2 g 脂質 33.1 g	26日(火)	サワラの大葉チーズフライ 線野菜 なす漬 スパゲティミートソース 鶏としめじの味噌バター醤油炒め 人参しりしり 玉こんにゃくのピリ辛煮 エネルギー 301 kcal 炭水化物 26.4 g 蛋白質 17.0 g 食塩相当量 3.3 g 脂質 14.0 g
20日(水)	お好み風練り天カツ パンネソテー 高菜漬 目玉焼 和風ポテトサラダ 牛肉と根菜の梅煮 菜の花とえのきのごま昆布和え エネルギー 375 kcal 炭水化物 37.6 g 蛋白質 18.1 g 食塩相当量 3.8 g 脂質 16.6 g	27日(水)	若鶏の旨辛唐揚 線キャベツ 桜漬 春雨のそぼろ炒め煮 パンネのクリームソース 和風サラダ オレンジ エネルギー 404 kcal 炭水化物 27.3 g 蛋白質 19.2 g 食塩相当量 3.1 g 脂質 23.3 g
21日(木)	豚肉の山賊焼き 線キャベツ 桜漬 牛肉コロッケ マーボー豆腐 蓮根のツナ和え 切干大根煮付 エネルギー 421 kcal 炭水化物 28.7 g 蛋白質 18.8 g 食塩相当量 2.5 g 脂質 26.3 g	28日(木)	ソーセージカツ 線キャベツ しばかつば漬 筑前煮 肉団子と白菜のオイスター煮 もやしのピリ辛中華和え ひじきの炒り煮 エネルギー 316 kcal 炭水化物 39.2 g 蛋白質 12.5 g 食塩相当量 2.6 g 脂質 12.6 g
22日(金)	フライドチキン風唐揚 揚げチキン なたす辛子漬 牛蒡の柚子胡椒オイル和え 鯖の味噌煮 高野煮付 きゅうりゆかりあえ エネルギー 416 kcal 炭水化物 28.1 g 蛋白質 22.9 g 食塩相当量 5.3 g 脂質 22.5 g	29日(金)	豚肉のパセリバター焼 線キャベツ 高菜漬 粒マスタード風味ポテトサラダ 揚げ豆腐おろしソースかけ 鶏とトマトのクリームソース 大根の青じそ和え エネルギー 360 kcal 炭水化物 21.9 g 蛋白質 16.2 g 食塩相当量 1.8 g 脂質 21.8 g
23日(土)	タラの香味がっリッオイル焼 線キャベツ しばかつば漬 ササミカツ オムレツのハート シーザーサラダ ほうれん草ごまあえ エネルギー 312 kcal 炭水化物 27.4 g 蛋白質 21.7 g 食塩相当量 2.2 g 脂質 12.0 g	30日(土)	ツヨクメンチン 線キャベツ しばかつば漬 甘えび空揚げ しめじとツナのパブリック 揚げ野菜と加減の中華炒め 白菜ゆかりあえ エネルギー 347 kcal 炭水化物 22.6 g 蛋白質 18.1 g 食塩相当量 3.0 g 脂質 19.7 g
24日(日)	豚肉生姜焼天ぷら 線野菜 沢庵漬 バターじょうゆペンネ カレーチリソース煮 大根のそぼろあん もやしの中華炒め エネルギー 349 kcal 炭水化物 25.9 g 蛋白質 21.6 g 食塩相当量 3.3 g 脂質 16.9 g	31日(日)	さごしのピカタ 揚げチキン 桜漬 竹輪の磯辺揚 牛肉のキムチ炒め きゅうりと若布の酢のもの さつま芋煮付 エネルギー 332 kcal 炭水化物 36.7 g 蛋白質 16.9 g 食塩相当量 2.7 g 脂質 12.5 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▶

- ・和風ポテトサラダ
- ・牛肉と根菜の煮物
- ・牛蒡の柚子胡椒オイル和え
- ・ホルモン焼きうどん風



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

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

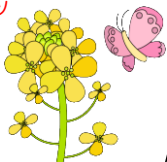
3月 4日(月)	鹿児島産ぶりメンチカツ	11日(月)	豚肉のから揚げ
	線キャベツ 桜漬 シルバーサラダ 韓国風すき焼き煮 五宝菜 菜の花とえのきのごま昆布和え エネルギー 351 kcal 炭水化物 27.1 g 蛋白質 13.3 g 食塩相当量 3.8 g 脂質 20.8 g		パンネソテー かっぱ漬 ブレンオムレツ ポテトサラダ 白菜の塩昆布あえ 筍とあげのオイソテー エネルギー 360 kcal 炭水化物 24.8 g 蛋白質 16.1 g 食塩相当量 2.5 g 脂質 21.3 g
5日(火)	デミソースかけトンカツ	12日(火)	日の丸弁当
	線キャベツ 高菜漬 出巻卵 マカロニサラダ 里芋と蒟蒻の味噌煮 大根のゆかりごま和え エネルギー 374 kcal 炭水化物 31.6 g 蛋白質 15.6 g 食塩相当量 3.1 g 脂質 20.2 g		紀州南高梅とチ子の鶏Mチリ 菜の花の香味ソテー 線キャベツ 沢庵漬 ハバ-グ カレーソースかけ ピリ辛チリソテーの Pasta 大根のしそ甘酢和え エネルギー 776 kcal 炭水化物 120.7 g 蛋白質 25.9 g 食塩相当量 5.0 g 脂質 20.5 g
6日(水)	若鶏のマヨパン粉焼	13日(水)	さごしのごま醤油オイル焼
	線キャベツ しばかっぱ漬 ツナビーフン 一口まぐろカツ (タルタル風味) おかずナムル 大学かぼちゃ エネルギー 482 kcal 炭水化物 40.6 g 蛋白質 19.7 g 食塩相当量 3.5 g 脂質 25.0 g		線野菜 高菜漬 豚と野菜の塩麹炒め 揚げ出し豆腐のサ-ソースかけ 牛肉と蓮根のキムチ炒め さつま芋のバター金平 エネルギー 347 kcal 炭水化物 29.4 g 蛋白質 19.1 g 食塩相当量 4.3 g 脂質 16.4 g
7日(木)	たけのこコロック	14日(木)	大きなピザソースカツ
	パンネソテー かっぱ漬 揚げシューマイ マーボー大根 小松菜のビ-ナツ和え 海藻ピリ辛中華サラダ エネルギー 371 kcal 炭水化物 38.3 g 蛋白質 12.8 g 食塩相当量 2.8 g 脂質 18.6 g		ハ-グ ティ-ソテー かっぱ漬 フレンチポテト ポトフ もやしの豚挽肉炒め カリフラワー甘酢漬 エネルギー 527 kcal 炭水化物 47.4 g 蛋白質 15.7 g 食塩相当量 3.5 g 脂質 29.8 g
8日(金)	メルルーサのパセリバター風味焼	15日(金)	鶏肉の甘酢あんかけ
	線キャベツ 桜漬 かき揚げ天ぷら スパゲティミートソース 白菜のツ-ザ-ドレツツグ 和え 豆昆布 エネルギー 303 kcal 炭水化物 26.0 g 蛋白質 16.2 g 食塩相当量 2.0 g 脂質 14.6 g		線野菜 きざみつぼ漬 春巻 たらこマカロニ 若布のピリ辛ナムル プチゼリー エネルギー 406 kcal 炭水化物 92.6 g 蛋白質 16.6 g 食塩相当量 4.9 g 脂質 22.5 g
9日(土)	とり天	16日(土)	三色丼
	線キャベツ 高菜漬 ハムチーズフライ 肉じゃが 大根のツツ煮 玉こんにゃく煮付 エネルギー 295 kcal 炭水化物 35.9 g 蛋白質 11.0 g 食塩相当量 3.7 g 脂質 12.0 g		線キャベツ なす漬 いかフライ 菜の花とハ-ソ-のトマトクリーム炒め 白菜とカニカマの中華サラダ ごぼうとソ-のバ-醤油金平 エネルギー 217 kcal 炭水化物 21.3 g 蛋白質 10.7 g 食塩相当量 2.4 g 脂質 9.9 g
10日(日)	焼きうどん	17日(日)	メンチカツ
	クリーミーコロック 丼ツテ-きのこソースかけ 小松菜とツナの粒マ-ド あえ さつまいもコロコロサラダ しばかっぱ漬 エネルギー 441 kcal 炭水化物 36.9 g 蛋白質 17.5 g 食塩相当量 2.3 g 脂質 24.1 g		線キャベツ きざみつぼ漬 目玉焼 あじの南蛮漬 煮しめ 大根のわさびマヨ エネルギー 448 kcal 炭水化物 30.8 g 蛋白質 21.3 g 食塩相当量 2.5 g 脂質 26.1 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▶

・デミソースかけトンカツ

- ・
- ・
- ・



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。