

コスモス(HP用)

[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

4月 15日(月)	若鶏のレゾパッパ-風味天ぷら 線キャベツ 沢庵漬 三色チンジャオ 大根と豚肉の韓国風ソテー 春雨の酢の物 たこ焼 エネルギー 407 kcal 炭水化物 30.0 g 蛋白質 17.4 g 食塩相当量 2.7 g 脂質 23.7 g	22日(月)	タラの唐揚 線野菜 しばかつぱ漬 ハンバーグドミグラスソースかけ 塩やきそば 金平ごぼう 豚肉ときのこの炒め物 エネルギー 397 kcal 炭水化物 35.1 g 蛋白質 23.9 g 食塩相当量 4.1 g 脂質 19.4 g
16日(火)	タラのホッチリ焼 ｽﾞﾙﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞ 桜漬 ミートオムレツ 粒ﾌﾞﾗｯﾄﾞ ｽﾞﾙﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞ ｷﾞﾞﾞﾞﾞ ｷﾞﾞﾞﾞ 蓮根のﾛｰｽﾞ金平 ﾁﾝｸﾞﾝ 菜とｼｰﾁｷﾝの炒め煮 エネルギー 262 kcal 炭水化物 23.9 g 蛋白質 17.1 g 食塩相当量 2.9 g 脂質 10.4 g	23日(火)	月島もんじゃコロッケ 線野菜 桜漬 野菜かきあげ 煮しめ 白菜の柚子胡椒ﾓﾓ和え 豆昆布 エネルギー 418 kcal 炭水化物 42.3 g 蛋白質 10.3 g 食塩相当量 2.9 g 脂質 23.5 g
17日(水)	ゴマ豚唐揚げ 線キャベツ 高菜漬 ビーフソテー 具だくさんﾋﾟﾘ辛麻婆炒め 煮豆 okraとかまぼこのごま和え エネルギー 373 kcal 炭水化物 33.0 g 蛋白質 18.6 g 食塩相当量 2.0 g 脂質 18.2 g	24日(水)	若鶏のﾊﾞｰﾏｽﾀｰﾄﾞ唐揚 ｽﾞﾙﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞ 高菜漬 チーズポテト春巻 キャベツのｺｰﾙｽﾛｰ和え 切干大根のゴマ酢和え 豚肉のﾄﾓﾄ煮 エネルギー 543 kcal 炭水化物 42.8 g 蛋白質 19.1 g 食塩相当量 3.2 g 脂質 32.3 g
18日(木)	若鶏の山椒焼 線キャベツ しばかつぱ漬 ミニむかしコロッケ 蒟蒻と大根の味噌かけ 豚ミンチとごぼうの和風炒め 菜の花のﾊﾞﾀｰ 塩昆布炒め エネルギー 343 kcal 炭水化物 28.0 g 蛋白質 18.2 g 食塩相当量 3.2 g 脂質 17.1 g	25日(木)	トンテキ風 線野菜 かつぱ漬 目玉焼 里芋の和風ポテトサラダ ﾌﾙｺﾞｷ風 椎茸と人参のいり豆腐 エネルギー 371 kcal 炭水化物 18.6 g 蛋白質 23.1 g 食塩相当量 1.9 g 脂質 22.1 g
19日(金)	アジフライ 線キャベツ 桜漬 えびと枝豆の和風高菜ﾌﾞﾗｯﾄﾞ 山菜入マカロニソテー 切干大根のｷﾞﾞﾞﾞﾞ炒め 中華風揚げ出し豆腐 エネルギー 369 kcal 炭水化物 25.2 g 蛋白質 19.3 g 食塩相当量 3.5 g 脂質 20.7 g	26日(金)	鶏ももﾊｰﾌﾞ焼 線キャベツ 沢庵漬 塩だれｶﾙﾋﾞ風ﾓﾝﾁｶｯﾂ ﾋﾟﾘ辛ﾁｮﾘソｰのﾊﾞｽﾀ ひじき煮付 ほうれん草の煮浸し エネルギー 416 kcal 炭水化物 25.1 g 蛋白質 21.0 g 食塩相当量 2.9 g 脂質 25.2 g
20日(土)	豚肉の立田揚 線キャベツ かつぱ漬 豆腐ハンバーグおろしソースかけ ﾊﾞﾀｰ じょうゆﾍﾞﾝﾈ 卵ときくらげのチリ炒め 里芋の煮付 エネルギー 446 kcal 炭水化物 32.0 g 蛋白質 23.7 g 食塩相当量 3.3 g 脂質 24.6 g	27日(土)	たこキャベツカツ ﾊﾞﾝﾈソテー きざみつぼ漬 鶏肉とふきのﾋﾟﾘ辛金平 あじの南蛮漬け ｼｰｻﾞｰ ｻﾗﾀﾞ ﾀｼﾞｷ肉団子 エネルギー 359 kcal 炭水化物 35.3 g 蛋白質 15.6 g 食塩相当量 3.6 g 脂質 16.9 g
21日(日)	鶏肉の香味オイル焼 線キャベツ 野菜きゅうり漬 ｽﾊﾟﾞﾞﾞﾞﾞﾞ ｵﾘﾀﾞﾝ 肉じゃが もやしの甘酢あえ ほうれん草のナムル エネルギー 352 kcal 炭水化物 33.8 g 蛋白質 19.4 g 食塩相当量 3.8 g 脂質 15.0 g	28日(日)	白身魚フライ 線キャベツ なず漬 マカロニサラダ ロールキャベツｸﾞｯﾌﾟ 煮 大根そぼろ煮 okraのごまあえ エネルギー 303 kcal 炭水化物 30.1 g 蛋白質 14.1 g 食塩相当量 3.1 g 脂質 14.0 g

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▶

- ・若鶏のレゾパッパ-風味天ぷら
- ・タラのホッチリ焼 ・若鶏のﾊﾞｰﾏｽﾀｰﾄﾞ 唐揚
- ・具だくさんﾋﾟﾘ辛麻婆炒め
- ・えびと枝豆の和風高菜ﾌﾞﾗｯﾄﾞ
- ・白菜の柚子胡椒ﾓﾓ和え



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」



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用)

〔 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

4月 1日(月)	赤飯	8日(月)	タラのパン粉焼(おかわり)
 <p>エビフライ 小松菜と卵の炒め物 ささみフライ 沢庵漬 線キャベツ じゃがバターコーン 豆昆布</p> <p>エネルギー 1042 kcal 炭水化物 162.2 g 蛋白質 31.5 g 食塩相当量 4.6 g 脂質 26.0 g</p>	 <p>線野菜菜 しばかつば漬 春巻 菜の花のペペロンチーノ風 ひじきの炒り煮 コーンサラダ</p> <p>エネルギー 271 kcal 炭水化物 28.2 g 蛋白質 15.3 g 食塩相当量 3.4 g 脂質 10.8 g</p>		
2日(火)	チキンごぼう	9日(火)	日の丸弁当
 <p>線キャベツ しばかつば漬 しそ巻棒餃子 きのこのクリームペンネ ツナともやし青菜の和え 大学芋</p> <p>エネルギー 496 kcal 炭水化物 32.6 g 蛋白質 17.5 g 食塩相当量 2.2 g 脂質 31.1 g</p>	 <p>若鶏のチーズ風味唐揚 大根のシーザーサラダ 線キャベツ 高菜漬 かき揚げ天ぷら 豚肉と豆腐のザンザン炒め 揚げサイとめじのナムル</p> <p>エネルギー 845 kcal 炭水化物 103.4 g 蛋白質 27.4 g 食塩相当量 5.0 g 脂質 32.7 g</p>		
3日(水)	牛丼	10日(水)	むかしコロッケ
 <p>一口まぐろカツ(外外風味) 白菜の煮浸し ほうれん草とコーンソテー 紅生姜</p> <p>エネルギー 345 kcal 炭水化物 31.2 g 蛋白質 19.0 g 食塩相当量 3.6 g 脂質 14.4 g</p> <p>おすすめの一品</p>	 <p>線キャベツ 桜漬 目玉焼 パネとえんどうの辛子マヨネーズ ごぼうサラダ 牛肉しぐれ煮</p> <p>エネルギー 383 kcal 炭水化物 37.2 g 蛋白質 14.6 g 食塩相当量 2.7 g 脂質 19.5 g</p>		
4日(木)	豚肉の唐揚	11日(木)	タンドリーポーク焼
 <p>線野菜 さざみつぼ漬 さといも天ぷら 牛肉と根菜のチャブチエ 若布のピリ辛ナムル カリフラワー甘酢漬</p> <p>エネルギー 399 kcal 炭水化物 28.7 g 蛋白質 16.4 g 食塩相当量 2.8 g 脂質 23.2 g</p>	 <p>線キャベツ 沢庵漬 お好み焼き ポトフ じゃがいもと人参金平 高野煮付</p> <p>エネルギー 338 kcal 炭水化物 25.0 g 蛋白質 16.3 g 食塩相当量 4.3 g 脂質 18.8 g</p>		
5日(金)	アジフライ	12日(金)	ハンバーグデミグラスソースがけ
 <p>線キャベツ 桜漬 豚キムチ おしん(か玉風あんかけ) 菜の花のからし和え れんこんサラダ</p> <p>エネルギー 253 kcal 炭水化物 22.6 g 蛋白質 12.7 g 食塩相当量 2.3 g 脂質 11.6 g</p>	 <p>線キャベツ さざみつぼ漬 磯辺仕上げの一口ささみフライ 和風わさびパスタ レンコンサラダ プーチーリー</p> <p>エネルギー 331 kcal 炭水化物 30.0 g 蛋白質 18.1 g 食塩相当量 3.2 g 脂質 13.7 g</p>		
6日(土)	ビーフカツ	13日(土)	魚の立田揚(鯖)
 <p>小袋とんかつソース こんにゃく照り煮 線キャベツ 沢庵漬 フレンチポテト 玉子マカロニサラダ 切干大根煮付</p> <p>エネルギー 502 kcal 炭水化物 52.5 g 蛋白質 13.7 g 食塩相当量 3.6 g 脂質 26.0 g</p>	 <p>線野菜 かつば漬 目玉焼きフライ ミートソースパスタ 大根とイカの煮付 きゅうりと若布の酢の物</p> <p>エネルギー 392 kcal 炭水化物 28.5 g 蛋白質 18.4 g 食塩相当量 2.3 g 脂質 21.6 g</p>		
7日(日)	牛肉コロッケ	14日(日)	焼うどん
 <p>線キャベツ かつば漬 ベーコンフライ 煮しめ 彩り野菜のゴマ塩和え 白菜とシーチキンの炒め煮</p> <p>エネルギー 395 kcal 炭水化物 33.0 g 蛋白質 12.4 g 食塩相当量 2.4 g 脂質 25.5 g</p>	 <p>竹輪の磯辺天 かぼちゃサラダ 鶏きもとこんにゃくの生姜煮 筍の炒め煮 なす漬</p> <p>エネルギー 400 kcal 炭水化物 47.7 g 蛋白質 19.0 g 食塩相当量 4.8 g 脂質 14.7 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▶

- ・チキンごぼう
- ・さといも天ぷら
- ・おしん(か玉風あんかけ)
- ・菜の花のペペロンチーノ風
- ・パネとえんどうの辛子マヨネーズ
- ・タンドリーポーク焼
- ・磯辺仕上げの一口ささみフライ



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。