

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
+シヤム約48kcal)

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。
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

ライス(394kcal)、パン(250kcal)

5月 13日(月)	豆腐ハンバーグのポン酢あんかけ ポイルキャベツ しばかつば漬 出巻卵 一口ささみカツ(青じそとチーズ) ひじきサラダ 小松菜の塩麹炒め エネルギー 258 kcal 炭水化物 19.6 g 蛋白質 15.2 g 食塩相当量 2.7 g 脂質 13.2 g	20日(月)	さごしの照り焼き ポイルキャベツ 桜漬 霧島黒豚メンチカツ 170Pとスナップエンドウのガリ炒め 煮しめ 切干大根のんにく炒め エネルギー 390 kcal 炭水化物 27.7 g 蛋白質 21.2 g 食塩相当量 2.6 g 脂質 21.6 g
14日(火)	日の丸弁当 トンテキ風 卵ときくらげのチリ炒め ポイル野菜 沢庵漬 牛肉コロケ カレーナポリタン おすすめの一品 きのこ若布の酢の物 エネルギー 844 kcal 炭水化物 118.8 g 蛋白質 27.5 g 食塩相当量 4.0 g 脂質 27.5 g	21日(火)	エビカツ煮 蓮根サラダ 菜の花の辛子和え 大学芋 沢庵漬 エネルギー 292 kcal 炭水化物 32.5 g 蛋白質 13.4 g 食塩相当量 2.1 g 脂質 11.3 g
15日(水)	タラの塩レモン風味天ぷら ポイルキャベツ 桜漬 松風ミックスソースかけ 牛肉とスナップの黒胡椒炒め ほうれん草のナムル こんにゃく照り煮 エネルギー 235 kcal 炭水化物 18.8 g 蛋白質 16.8 g 食塩相当量 3.3 g 脂質 10.6 g	22日(水)	チーズ入りハンバーグ ポイルキャベツ きざみつぼ漬 春巻 なすとパプリカのトマトソース炒め 山椒風味サラダ ごぼうのバター醤油金平 エネルギー 353 kcal 炭水化物 110.0 g 蛋白質 16.8 g 食塩相当量 2.9 g 脂質 16.0 g
16日(木)	すきやき風フライ ポイルキャベツ 高菜漬 鯖の塩焼 豚しゃぶのピリ辛ソース和え 鶏肉のうま煮 アゲ野菜の中華炒め エネルギー 377 kcal 炭水化物 32.1 g 蛋白質 23.1 g 食塩相当量 4.1 g 脂質 20.8 g	23日(木)	鶏もも塩竜田揚 ポイルキャベツ しばかつば漬 ホルモン焼きうどん風 塩肉じゃが オクラのツナかつお和え カリフラワー甘酢漬 エネルギー 437 kcal 炭水化物 37.6 g 蛋白質 19.2 g 食塩相当量 2.9 g 脂質 23.3 g
17日(金)	若鶏のから揚げ マカロニソテー しばかつば漬 目玉焼 キャベツとコーンの粒マスタード入りマヨネーズ 大根のレモンもすく和え 白菜の煮浸し エネルギー 450 kcal 炭水化物 20.1 g 蛋白質 23.8 g 食塩相当量 2.4 g 脂質 29.3 g	24日(金)	ポロニア風カツ ポイルキャベツ 高菜漬 春雨の酢の物 マカロニサラダ 牛肉と筍のオリーブオイル炒め なすのピリ辛炒め エネルギー 318 kcal 炭水化物 30.9 g 蛋白質 12.2 g 食塩相当量 2.7 g 脂質 14.3 g
18日(土)	ハムマヨサラダフライ ポイルキャベツ なす漬 じゃが芋の旨煮 たらこスパゲティ ぜんまいナムル アロカリの卵とじ エネルギー 273 kcal 炭水化物 39.1 g 蛋白質 9.9 g 食塩相当量 2.5 g 脂質 9.2 g	25日(土)	アジフライ ポイルキャベツ 桜漬 ひじきコロッケ 大根と蒟蒻の味噌かけ きゅうりのザーサイあえ パプリカとささみの甘辛炒め エネルギー 365 kcal 炭水化物 26.9 g 蛋白質 13.6 g 食塩相当量 3.1 g 脂質 16.6 g
19日(日)	カレー豚天 ポイルキャベツ きざみつぼ漬 ちくわ天ぷら 麻婆豆腐 わかしの中華あえ いんげんといかのバターソテー エネルギー 379 kcal 炭水化物 23.9 g 蛋白質 19.7 g 食塩相当量 2.7 g 脂質 21.7 g	26日(日)	八宝菜 揚げ出し豆腐の社っソースかけ 拌三絲 オレンジ 沢庵漬 エネルギー 206 kcal 炭水化物 24.3 g 蛋白質 9.2 g 食塩相当量 2.5 g 脂質 8.2 g

◎新鮮な食材を使用しておりますが、なるべく早くお召上がりください。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▶

- ・タラの塩レモン風味天ぷら
- ・キャベツとコーンの粒マスタード入りマヨネーズ



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。

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 29日(月)	油淋鶏 線キャベツ 桜漬 出巻卵 筑前煮 海草サラダ 蒸しシューマイ エネルギー 427 kcal 炭水化物 31.2 g 蛋白質 21.6 g 食塩相当量 2.4 g 脂質 23.5 g	6日(月)	豚肉生姜焼 ポイルキャベツ しばかつば漬 揚げ餃子 小松菜ときのこの和風スパゲティ マーボーナス 7 ロックリーのレモンオイル焼 エネルギー 425 kcal 炭水化物 25.4 g 蛋白質 21.8 g 食塩相当量 3.1 g 脂質 25.4 g
30日(火)	トンカツ 小袋ゴマとんかつソース カリフラワーカレーポイル 線キャベツ なす辛子漬 ポテトフライ 鶏肉とピーマンの甘辛炒め ひじきと胡瓜の酢の物 エネルギー 452 kcal 炭水化物 47.6 g 蛋白質 16.8 g 食塩相当量 4.1 g 脂質 21.4 g	7日(火)	メルルーサのねぎ塩焼 スパゲティ-リテ 桜漬 ささみフライ チリコンカン風 若布のピリ辛ナムル ポテト金平 エネルギー 397 kcal 炭水化物 44.1 g 蛋白質 25.3 g 食塩相当量 4.2 g 脂質 13.0 g
5月 1日(水)	白身魚フライ 線キャベツ 沢庵漬 三角春巻 ナスと鶏肉トマトカレー煮 オクラの塩昆布和え プチゼリー エネルギー 279 kcal 炭水化物 25.4 g 蛋白質 12.3 g 食塩相当量 1.8 g 脂質 11.3 g	8日(水)	二層のブラックカレーコロック ポイルキャベツ 高菜漬 ミニオムレット やきそば ツナとひじきの煮物 かぼちゃの塩バター煮 エネルギー 371 kcal 炭水化物 48.2 g 蛋白質 11.3 g 食塩相当量 4.0 g 脂質 15.4 g
2日(木)	鶏肉立田揚 線キャベツ しばかつば漬 ふんわりオムレット 海鮮ねぎ塩パスタ 三宝菜 きゅうりゆかりあえ エネルギー 355 kcal 炭水化物 23.3 g 蛋白質 18.4 g 食塩相当量 2.9 g 脂質 19.9 g	9日(木)	豚肉のトマト&バジル焼 フレンチポテト 沢庵漬 マヨソース入ハンバーグ コールスローサラダ 切干大根煮付 白菜ゆかりあえ エネルギー 429 kcal 炭水化物 31.7 g 蛋白質 21.3 g 食塩相当量 3.3 g 脂質 23.9 g
3日(金)	十勝コーンコロック 線キャベツ 野沢菜きゅうり漬 金平チンジャオ やきそば ほうれんそうと竹輪のごまあえ 大学芋 エネルギー 374 kcal 炭水化物 45.9 g 蛋白質 8.5 g 食塩相当量 3.2 g 脂質 16.9 g	10日(金)	若鶏のパン粉焼き ポイルキャベツ かつば漬 一口黄金カレイ唐揚 ガーリックパスタ 牛肉のオイスター炒め チーズ風味の人参しりしり エネルギー 370 kcal 炭水化物 17.4 g 蛋白質 22.1 g 食塩相当量 2.2 g 脂質 22.1 g
4日(土)	メルルーサの香味がーリックオイル焼 線キャベツ 桜漬 目玉焼 たらこときのこのクリームソース 小松菜のピリッ炒め 筍のそぼろ煮 エネルギー 272 kcal 炭水化物 20.3 g 蛋白質 21.6 g 食塩相当量 2.5 g 脂質 9.9 g	11日(土)	メンチカツ ポイルキャベツ 桜漬 タラの塩麹焼 春雨の中華サラダ 蓮根の肉みそ炒め ほうれん草の炒め エネルギー 341 kcal 炭水化物 36.3 g 蛋白質 19.0 g 食塩相当量 2.5 g 脂質 13.4 g
5日(日)	天ぷら盛り合わせ 線キャベツ 煮しめ なます 鶏きもの生姜煮 しばかつば漬 エネルギー 550 kcal 炭水化物 53.3 g 蛋白質 25.1 g 食塩相当量 6.0 g 脂質 25.6 g	12日(日)	三色丼 あじ立田揚 スパゲティナポリタン オクラと竹輪の和え物 タレ付き肉団子 沢庵漬 エネルギー 276 kcal 炭水化物 24.1 g 蛋白質 15.5 g 食塩相当量 3.1 g 脂質 12.8 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》

- ・チリコンカン風
- ・二層のブラックカレーコロック
- ・一口黄金カレイ唐揚
- ・チーズ風味の人参しりしり



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。