

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)

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

6月 10日(月)	若鶏の甘辛揚げ	17日(月)	豚肉のマヨパン粉焼
 <p>ポイルキャベツ しばかっぱ漬 ポテトフライ (コンソメ風味) きのこかつおのクリーム炒め 豚肉のしぐれ煮 きゅうりとザザのあえもの</p> <p>エネルギー 477 kcal 炭水化物 38.0 g 蛋白質 18.3 g 食塩相当量 2.7 g 脂質 27.5 g</p>	 <p>ポイル野菜 きざみつぼ漬 だけのこ土佐煮コロッケ 煮しめ ドーナツと鶏肉の味噌チキンプール プチゼリー</p> <p>エネルギー 362 kcal 炭水化物 23.4 g 蛋白質 18.6 g 食塩相当量 2.9 g 脂質 18.6 g</p>		
11日(火)	日の丸弁当	18日(火)	イカ十足メンチカツ
 <p>白身魚フライ 金平れんこん ポイルキャベツ 桜漬 大根サラダ 香味てりやきハンバーグ 牛肉のわかがーリック炒め</p> <p>エネルギー 724 kcal 炭水化物 120.3 g 蛋白質 26.6 g 食塩相当量 5.0 g 脂質 13.6 g</p>	 <p>ポイルキャベツ しばかっぱ漬 アツコリとチキンのパスタ炒め サバの煮付け ひじきの炒り煮 大学芋</p> <p>エネルギー 428 kcal 炭水化物 36.3 g 蛋白質 18.1 g 食塩相当量 3.2 g 脂質 22.9 g</p>		
12日(水)	トンテキ風	19日(水)	タラの唐揚
 <p>ポイルキャベツ 沢庵漬 野菜のバタポンソテー 一口まぐろカツ (別冊風味) ごぼう土佐煮 ブロッコリー梅のり和え</p> <p>エネルギー 344 kcal 炭水化物 30.7 g 蛋白質 15.8 g 食塩相当量 3.5 g 脂質 15.9 g</p>	 <p>スパゲティソテー 桜漬 目玉焼 コールスローサラダ 筍とあげのオイソテー オクラ塩昆布あえ</p> <p>エネルギー 295 kcal 炭水化物 19.2 g 蛋白質 20.6 g 食塩相当量 3.1 g 脂質 14.9 g</p>		
13日(木)	若鶏の唐揚	20日(木)	チキカツ(パスタ)トマトソースがけ
 <p>ポイルキャベツ 桜漬 牛肉コロッケ 玉子マカロニサラダ 豚バラ大根 オクラのお浸し</p> <p>エネルギー 483 kcal 炭水化物 33.2 g 蛋白質 18.6 g 食塩相当量 2.6 g 脂質 31.2 g</p>	 <p>パンネソテー かっぱ漬 マヨソース入りハンバーグ ポテトサラダ ミニ豆腐 白菜のごまあえ</p> <p>エネルギー 403 kcal 炭水化物 47.3 g 蛋白質 23.8 g 食塩相当量 3.3 g 脂質 19.9 g</p>		
14日(金)	メルルーサのホットチリ焼	21日(金)	メルルーサのムニエル風
 <p>ポイルキャベツ しばかっぱ漬 ミートオムレツ ペペロンチーノ 若布のピリ辛ナムル シーザーサラダ</p> <p>エネルギー 255 kcal 炭水化物 16.6 g 蛋白質 16.8 g 食塩相当量 2.8 g 脂質 13.7 g</p>	 <p>ポイル野菜 沢庵漬 春巻 焼き肉風味炒め ほうれん草の梅バター炒め かぼちゃの甘煮</p> <p>エネルギー 295 kcal 炭水化物 43.3 g 蛋白質 15.0 g 食塩相当量 2.1 g 脂質 12.9 g</p>		
15日(土)	大きなピザソースカツ	22日(土)	若鶏の立田揚げ
 <p>ポイルキャベツ きざみつぼ漬 竹輪の利休揚 マセドアンサラダ ラー白菜 鶏きもの生姜煮</p> <p>エネルギー 495 kcal 炭水化物 42.5 g 蛋白質 18.5 g 食塩相当量 4.5 g 脂質 26.9 g</p>	 <p>マカロニソテー 高菜漬 クリームコロッケ (かに入り) ゆで豚の南蛮風 大根とタコの煮付 コーンサラダ</p> <p>エネルギー 473 kcal 炭水化物 33.5 g 蛋白質 21.4 g 食塩相当量 2.4 g 脂質 26.3 g</p>		
16日(日)	天ぷら盛り合わせ	23日(日)	いかフライ
 <p>小袋天つゆ 炒り鶏 きゅうりの酢の物 チンジャオロース 桜漬</p> <p>エネルギー 491 kcal 炭水化物 50.4 g 蛋白質 13.9 g 食塩相当量 4.1 g 脂質 25.2 g</p>	 <p>ポイル野菜 青菜漬 ベーコンポテトバーグ バター風味のたらこスパゲティ ぜんまいナムル 牛肉と大根の韓国風ソテー</p> <p>エネルギー 294 kcal 炭水化物 36.7 g 蛋白質 14.9 g 食塩相当量 3.6 g 脂質 9.7 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▶

- ポテトフライ (コンソメ風味)
- 牛肉のわかがーリック炒め
- ごぼう土佐煮
- だけのこ土佐煮コロッケ
- ドーナツと鶏肉の味噌チキンプール
- イカ十足メンチカツ



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」



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おります。「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

5月 27日(月)	若鶏のBBQソース焼 ポイル野菜 目玉焼 白身魚75gのトマトソースかけ ひじき煮付 小松菜ピーナツ和え しばかつば漬	3日(月)	メルルーサのマヨパン粉焼 ペンネソテー 揚げジャンボ餃子 なすと鶏肉の照焼ソテー 蓮根サラダ 大宇芋
28日(火)	タラのパセリバターグリル焼 ポイルキャベツ れんこんとベーコンのオイスター 豚肉となすの味噌炒め さつまいものレモン煮 小さな海老フライ きざみつぼ漬	4日(火)	若鶏のトマト&バジル風味ソテー ポイルキャベツ 目玉焼 ペペロンチーノ 豚キムチ炒め 菜の花のふわらか揚げ 高菜漬
29日(水)	むかしコロッケ マカロニソテー コールスローサラダ 豚ワカメ 牛肉とピーマンのオムレツ 醤油ソテー プチゼリー 桜漬	5日(水)	ビーフカレー ミニクリーミーコロッケ 青しそサラダ 小松菜のごま和え グレープフルーツ 福神漬
30日(木)	ヒレカツ ポイルキャベツ 出巻卵 かり梅パスタ 糸こんにゃくと鶏ささぎのピリ辛煮 ほうれん草とえのきのごま和え 高菜漬	6日(木)	豚肉生姜焼 ポイルキャベツ 4種の野菜寄せ揚げ 旨辛肉じゃが ミニ奴豆腐 きゅうりのナムル しばかつば漬
31日(金)	若鶏立田のチリソースかけ ポイルキャベツ たこキャベツカツ バジルジャーマンポテト 大根のしそ甘酢和え 小松菜とコーンの炒め物 沢庵漬	7日(金)	梅肉入りささみフライ ポイルキャベツ ハバークきのこソースかけ 四川風麻婆茄子 切干大根煮付 人参の柚子こしょうマリネ かつば漬
6月 1日(土)	豚肉のゆかり天ぷら ポイルキャベツ ハンバーグミックスソースかけ たらこスパゲティ 筍の卵中華炒め 白菜と挽肉うま煮 かつば漬	8日(土)	いかフライ ポイルキャベツ ツナとひじきの梅煮 スパゲティナポリタン 白菜と木耳の中華炒め ブロッコリー辛子醤油和え なす漬
2日(日)	照焼チキン ポイルキャベツ 三角春巻(カレー) サトウキビのバター醤油ソテー なます 枝豆シューマイ しばかつば漬	9日(日)	豚肉の立田揚 ポイルキャベツ 春巻 山菜入マカロニソテー 紅白なます ほうれん草ソテー 沢庵漬

◎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BBQソース焼
- ・白身魚75gのトマトソースかけ
- ・若鶏立田のチリソースかけ
- ・バジルジャーマンポテト
- ・旨辛肉じゃが
- ・菜の花のふわらか揚げ
- ・なすと鶏肉の照焼ソテー



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。