

# コスモス (HP)

# 〔 昼食予定献立表 〕

株式会社ファシリティーズ  
三友フーズセンター  
ライス(394kcal)、パン(250kcal+ジャム約48kcal)

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

10月 14日(月)	若鶏の唐揚	21日(月)	塩加比 風メンチ
 <p>線キャベツ 高菜漬 ふんわりオムレツ 豚ワカメ やしそば ごまドレッシングサラダ エネルギー 425 kcal 炭水化物 33.3 g 蛋白質 20.9 g 食塩相当量 3.3 g 脂質 22.4 g</p>	 <p>線野菜 しばかつば漬 山菜の Pasta 豆腐のアヒージョ風ソテー ミニカップ味付めかぶ 蓮根と焼き豚のオイスターソテー エネルギー 286 kcal 炭水化物 23.1 g 蛋白質 12.9 g 食塩相当量 3.4 g 脂質 15.9 g</p>		
 <p>15日(火) あじみりん干しフライ 線キャベツ 沢庵漬 ハバ-ダの杓トリスかけ 豚バラとごぼうの梅ごまがら 大根の味噌キムチ炒め いんげんの浸し エネルギー 378 kcal 炭水化物 34.1 g 蛋白質 20.5 g 食塩相当量 3.9 g 脂質 19.1 g</p>	 <p>22日(火) 豚肉の立田揚 線キャベツ かつば漬 豆腐ハンバーグきのこあんかけ マカロニナポリタン かぼちゃとレーソンの甘煮 白菜と油揚げのゴマ味噌煮 エネルギー 430 kcal 炭水化物 37.8 g 蛋白質 20.7 g 食塩相当量 3.4 g 脂質 20.9 g</p>		
 <p>16日(水) チーズグラタンハムカツ スパゲティソテー 桜漬 茹でブロッコリー 牛肉と大豆のスパイシー炒め さつまいものココロサラダ ごぼうの明太金平 エネルギー 431 kcal 炭水化物 51.6 g 蛋白質 13.1 g 食塩相当量 3.1 g 脂質 19.3 g</p>	 <p>23日(水) タラのが-リッパ ッパ-焼 線野菜 高菜漬 お好み焼き なすとパ-ソのトマトソース 豆昆布 もやしのナムル エネルギー 254 kcal 炭水化物 26.0 g 蛋白質 17.0 g 食塩相当量 3.4 g 脂質 9.2 g</p>		
 <p>17日(木) トンテキ風 線キャベツ しばかつば漬 米粉入り春巻 ピリ辛筑前煮 高野煮付 ほうれん草とバターソテー エネルギー 433 kcal 炭水化物 30.0 g 蛋白質 19.9 g 食塩相当量 2.4 g 脂質 25.8 g</p>	 <p>24日(木) エビフライ 小袋タルタルソース 里芋の味噌煮 スパゲティゆかりソテー きざみつぼ漬 出巻卵 シーザーサラダ オクラと野沢菜の和えもの エネルギー 346 kcal 炭水化物 30.4 g 蛋白質 14.8 g 食塩相当量 2.9 g 脂質 18.2 g</p>		
 <p>18日(金) 若鶏のコンソメチーズ焼き 線野菜 かつば漬 ビーフソテー 一口まぐろカツ (タルタル風味) ペペロンチーノ切干 ツナとひじきの梅煮 エネルギー 451 kcal 炭水化物 32.7 g 蛋白質 16.7 g 食塩相当量 2.8 g 脂質 25.9 g</p>	 <p>25日(金) たこキャベツカツ スパゲティソテー かつば漬 若鶏のに-マスタードソースかけ ガリバタ豚キムチ ひじきの炒り煮 カリフラワー甘酢漬 エネルギー 440 kcal 炭水化物 36.2 g 蛋白質 17.1 g 食塩相当量 3.3 g 脂質 25.5 g</p>		
 <p>19日(土) さばの竜田揚げ 線キャベツ 高菜漬 スパゲティサラダ 肉じゃが なすマリネ 筍のおかか煮 エネルギー 403 kcal 炭水化物 35.7 g 蛋白質 19.6 g 食塩相当量 3.1 g 脂質 19.9 g</p>	 <p>26日(土) コーンコロッケ 線キャベツ 沢庵漬 厚焼玉子 あじの南蛮漬 大根煮付 筍のエスニック炒め エネルギー 356 kcal 炭水化物 43.1 g 蛋白質 13.3 g 食塩相当量 3.3 g 脂質 14.9 g</p>		
 <p>20日(日) 豚肉の唐揚 線野菜 沢庵漬 目玉焼きフライ 牛肉とにんにくの芽炒め 春雨の酢の物 里芋の煮付 エネルギー 402 kcal 炭水化物 37.0 g 蛋白質 17.8 g 食塩相当量 1.9 g 脂質 20.2 g</p>	 <p>27日(日) メルルーサのから揚げ 線キャベツ 福神漬 ドライカレー チキンボールのクリーム煮 白菜と木耳のお浸し グレープフルーツ エネルギー 311 kcal 炭水化物 31.4 g 蛋白質 18.2 g 食塩相当量 3.1 g 脂質 12.3 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》

- ・チーズグラタンハムカツ
- ・米粉入り春巻
- ・豆腐のアヒージョ風ソテー



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。

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+ジャム約48kcal)



<p>9月 30日(月)</p> 	<p><b>若鶏のトマト&amp;バジル風味焼</b></p> <p>ポイルキャベツ 沢庵漬 枝豆とツナスバグティサラダ とろろ入り軟骨つくねフライ ミニカップ味付めかぶ 小松菜のからし和え</p> <p><b>おすすめの一品</b></p> <p>エネルギー 355 kcal 炭水化物 21.7 g 蛋白質 19.2 g 食塩相当量 2.3 g 脂質 20.9 g</p>	<p>7日(月)</p> 	<p><b>豆腐ハンバーグおろしソースかけ</b></p> <p>スパゲティソテー しばかつば漬 ミニ白身魚フライ 煮しめ ごぼうのソース金平 かぼちゃの塩バター煮</p> <p>エネルギー 328 kcal 炭水化物 35.1 g 蛋白質 15.5 g 食塩相当量 3.5 g 脂質 14.5 g</p>
<p>10月 1日(火)</p> 	<p><b>ハンバーグ ーニーストソースかけ</b></p> <p>ペンネソテー しばかつば漬 かき揚げ天ぷら ポトフ なすのそぼろ煮 オクラのごま和え</p> <p>エネルギー 345 kcal 炭水化物 27.2 g 蛋白質 14.9 g 食塩相当量 2.7 g 脂質 21.2 g</p>	<p>8日(火)</p> 	<p><b>日の丸弁当</b></p> <p>豚肉のだし醤油風味焼 大学芋 ポイルキャベツ 沢庵漬 チキンカツ マーボー豆腐 青じそサラダ</p> <p>エネルギー 856 kcal 炭水化物 120.4 g 蛋白質 33.2 g 食塩相当量 4.2 g 脂質 30.7 g</p>
<p>2日(水)</p> 	<p><b>タラのカレーパン粉焼</b></p> <p>ポイルキャベツ きざみつぼ漬 目玉焼 豚肉と小松菜の柚子胡椒揚げ 切干大根煮付 ほうれん草の塩昆布ナムル</p> <p>エネルギー 244 kcal 炭水化物 16.4 g 蛋白質 21.4 g 食塩相当量 2.7 g 脂質 9.6 g</p>	<p>9日(水)</p> 	<p><b>塩レモン風味とり天</b></p> <p>ポイルキャベツ 高菜漬 チーズのペンネ カレーバターソテー オクラと野沢菜の和えもの 豚肉のしぐれ煮</p> <p>エネルギー 378 kcal 炭水化物 24.1 g 蛋白質 21.4 g 食塩相当量 2.5 g 脂質 21.5 g</p>
<p>3日(木)</p> 	<p><b>豚肉の利久揚げ</b></p> <p>ポイルキャベツ 沢庵漬 竹輪の磯辺天 カツとスナップエンドウの揚げ炒め 拌三絲 ブロッコリー梅のり和え</p> <p>エネルギー 281 kcal 炭水化物 24.9 g 蛋白質 16.8 g 食塩相当量 2.7 g 脂質 12.6 g</p>	<p>10日(木)</p> 	<p><b>コク旨黒毛和牛入り炒め</b></p> <p>ポイル野菜 桜漬 目玉焼 じゃがコーン炒め ひじきの炒り煮(ゴマ油風味) こんにゃくのピリ辛味噌煮</p> <p>エネルギー 404 kcal 炭水化物 39.0 g 蛋白質 16.8 g 食塩相当量 2.8 g 脂質 20.1 g</p>
<p>4日(金)</p> 	<p><b>むかしコロッケ</b></p> <p>マカロニソテー 桜漬 春巻 鯖の味噌煮 れんこんサラダ ビーナッツ入り人参しりしり</p> <p>エネルギー 489 kcal 炭水化物 46.0 g 蛋白質 19.7 g 食塩相当量 6.0 g 脂質 24.0 g</p>	<p>11日(金)</p> 	<p><b>タラの唐揚</b></p> <p>ポイルキャベツ きざみつぼ漬 なすのオイルソース炒め 肉団子のたらこカレーソースかけ 青梗菜のピリナッツあえ プチゼリー</p> <p>エネルギー 289 kcal 炭水化物 17.6 g 蛋白質 17.9 g 食塩相当量 2.4 g 脂質 12.7 g</p>
<p>5日(土)</p> 	<p><b>さごしのねぎ塩オイル焼</b></p> <p>ポイルキャベツ 高菜漬 ササミのフライ 筑前煮 ひじきの炒め煮 きゅうりの梅肉和え</p> <p>エネルギー 311 kcal 炭水化物 26.3 g 蛋白質 19.6 g 食塩相当量 2.8 g 脂質 14.2 g</p>	<p>12日(土)</p> 	<p><b>豚肉生姜焼</b></p> <p>ポイルキャベツ 沢庵漬 ポテトフライ 梅と塩昆布の和風パスタ きのこことエビのソテー 筍の炒め煮</p> <p>エネルギー 425 kcal 炭水化物 31.0 g 蛋白質 20.8 g 食塩相当量 2.2 g 脂質 23.1 g</p>
<p>6日(日)</p> 	<p><b>鶏肉の香味照り焼き</b></p> <p>ポイルキャベツ なす漬 メンチカツ 豚肉と筍のオイルソース炒め かぼちゃのソテー 白菜ときくらげのごまあえ</p> <p>エネルギー 450 kcal 炭水化物 27.4 g 蛋白質 24.6 g 食塩相当量 2.2 g 脂質 26.4 g</p>	<p>13日(日)</p> 	<p><b>すき焼風煮</b></p> <p>いかフライ ベーコンポテトバーグ カラフル豆サラダ ブロッコリー甘酢漬 かつば漬</p> <p>エネルギー 287 kcal 炭水化物 27.2 g 蛋白質 16.2 g 食塩相当量 2.0 g 脂質 12.8 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▶

- ・とろろ入り軟骨つくねフライ
- ・
- ・
- ・
- ・




※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。

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/>

