

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

ライス(394kcal)、パン(250kcal)+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

3月 30日(月)	豚肉のパン粉焼 (おこし)	6日(月)	牛丼
 <p>線野菜 春巻 菜の花のペペロンチーノ風 変わり金平 コーンサラダ エネルギー 423 kcal 炭水化物 35.0 g 蛋白質 18.9 g 食塩相当量 3.8 g 脂質 22.5 g</p>	 <p>一口まぐろカツ (お好み風味) ほうれん草とコーンソテー 筍のエスニック炒め 紅生姜 エネルギー 341 kcal 炭水化物 30.4 g 蛋白質 18.9 g 食塩相当量 3.3 g 脂質 14.3 g</p>		
 <p>31日(火) 鶏唐揚げのチリマヨソースかけ 線キャベツ 沢庵漬 しそ巻棒餃子 きのこのクリームペンネ ツナともやしきの青のり和え 大学芋 エネルギー 554 kcal 炭水化物 33.2 g 蛋白質 21.3 g 食塩相当量 2.4 g 脂質 35.5 g</p>	 <p>7日(火) ホキのごま醤油焼オイル 線キャベツ 高菜漬 かき揚げ天ぷら 豚肉とごぼうのガーサイ卵炒め チゲソースとしめじのナムル 大根のシーザーサラダ エネルギー 248 kcal 炭水化物 12.6 g 蛋白質 14.7 g 食塩相当量 2.6 g 脂質 15.1 g</p>		
 <p>4月 1日(水) 赤飯 エビフライ 小松菜ビ-カツ炒め 出巻卵 高菜漬 線キャベツ じゃがバターコーン 豆昆布 エネルギー 976 kcal 炭水化物 155.3 g 蛋白質 30.1 g 食塩相当量 4.5 g 脂質 22.4 g</p>	 <p>8日(水) むかしコロッケ 線キャベツ 桜漬 目玉焼 パスタの辛子マヨネーズ ごぼうサラダ 牛肉しぐれ煮 エネルギー 384 kcal 炭水化物 36.3 g 蛋白質 14.9 g 食塩相当量 2.8 g 脂質 19.6 g</p>		
 <p>2日(木) 豚肉の唐揚 線野菜 きざみつぼ漬 さばの塩焼 牛肉のチャプチェ オクラと野菜菜の和えもの カリフラワー甘酢漬 エネルギー 383 kcal 炭水化物 20.6 g 蛋白質 26.8 g 食塩相当量 2.8 g 脂質 24.7 g</p>	 <p>9日(木) 豚肉の塩レモン焼 線キャベツ 沢庵漬 ミートオムレツ 牛肉とスナップの黒胡椒炒め かぼちゃとレーズの甘煮 もやしの甘酢あえ エネルギー 326 kcal 炭水化物 25.2 g 蛋白質 20.0 g 食塩相当量 2.9 g 脂質 15.7 g</p>		
 <p>3日(金) チキンカツ 線キャベツ 桜漬 お好み焼き 玉子マカロニサラダ じゃがいものキムバター炒め れんこんサラダ エネルギー 361 kcal 炭水化物 44.1 g 蛋白質 14.0 g 食塩相当量 2.6 g 脂質 20.7 g</p>	 <p>10日(金) ツトムキ 線キャベツ きざみつぼ漬 紅生姜入り天ぷら 和風わさびパスタ ひじき煮付 白菜ゆかりあえ エネルギー 417 kcal 炭水化物 26.7 g 蛋白質 17.2 g 食塩相当量 3.0 g 脂質 25.7 g</p>		
 <p>4日(土) 大きなアスパラクリーミーフライ 線キャベツ 沢庵漬 フレンチポテト お好み(加玉風あんかけ) 切干大根煮付 こんにゃく照り煮 エネルギー 379 kcal 炭水化物 39.9 g 蛋白質 5.6 g 食塩相当量 2.9 g 脂質 20.2 g</p>	 <p>11日(土) 魚の立田揚(鯖) 線野菜 きざみつぼ漬 目玉焼きフライ マカロニミートソース 大根とイカの煮付 きゅうりと若布の酢の物 エネルギー 395 kcal 炭水化物 29.4 g 蛋白質 18.9 g 食塩相当量 2.5 g 脂質 21.3 g</p>		
 <p>5日(日) 牛肉コロッケ 線キャベツ きざみつぼ漬 豚肉の七味照焼 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 エネルギー 352 kcal 炭水化物 26.0 g 蛋白質 17.6 g 食塩相当量 2.1 g 脂質 20.8 g</p>	 <p>12日(日) 焼きうどん 竹輪の磯辺天 かぼちゃサラダ 鶏きもちこんにゃくの生姜煮 筍の炒め煮 なす漬 エネルギー 399 kcal 炭水化物 47.5 g 蛋白質 19.0 g 食塩相当量 4.8 g 脂質 14.7 g</p>		

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▶
 ・鶏唐揚げのチリマヨソースかけ
 ・じゃがいものキムバター炒め
 ・豚肉の塩レモン焼



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

3月 16日(月)	タラのカレー天ぷら 高菜漬 線キャベツ 揚げ餃子 辛子マヨが「タラ」 もやしのナムル タレ付き肉団子 エネルギー 354 kcal 炭水化物 25.5 g 蛋白質 16.7 g 食塩相当量 2.1 g 脂質 20.1 g	23日(月)	若鶏のねぎマヨポン きざみつぼ漬 線キャベツ 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 プチゼリー エネルギー 471 kcal 炭水化物 27.2 g 蛋白質 15.2 g 食塩相当量 2.4 g 脂質 29.2 g
17日(火)	鶏もも塩竜田揚 沢庵漬 線キャベツ キムチマーボーなす 汁なし坦々麺 小松菜と豚肉の炒め 煮豆 エネルギー 473 kcal 炭水化物 40.2 g 蛋白質 22.1 g 食塩相当量 3.0 g 脂質 24.2 g	24日(火)	メルルーサの磯辺揚 沢庵漬 線野菜 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 豚肉の中華炒め 玉こんにゃくのピリ辛煮 エネルギー 295 kcal 炭水化物 19.3 g 蛋白質 22.1 g 食塩相当量 4.3 g 脂質 14.0 g
18日(水)	十勝コウジ(コ-) 高菜漬 線キャベツ 目玉焼 チヂミ 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 324 kcal 炭水化物 30.1 g 蛋白質 13.8 g 食塩相当量 2.8 g 脂質 16.1 g	25日(水)	たこキャベツカツ 桜漬 線キャベツ 春雨のそぼろ炒め煮 ペンのクリームソース 和風サラダ オレンジ エネルギー 237 kcal 炭水化物 29.6 g 蛋白質 8.3 g 食塩相当量 2.3 g 脂質 9.5 g
19日(木)	豚肉の山賊焼き 桜漬 線キャベツ スパゲティナポリタン たけのこ天ぷら(若布あんかけ) 切干大根煮付 焼肉風 エネルギー 412 kcal 炭水化物 44.4 g 蛋白質 17.4 g 食塩相当量 2.5 g 脂質 22.5 g	26日(木)	クリームコロッケ しばかつば漬 線キャベツ 金平ごぼう エビと白菜のチリソース炒め もやしのピリ辛中華和え ひじきの炒り煮 エネルギー 313 kcal 炭水化物 37.2 g 蛋白質 8.6 g 食塩相当量 3.1 g 脂質 14.2 g
20日(金)	若鶏の照焼 なす漬 線キャベツ 牛蒡の柚子胡椒オイル和え ジャーマンポテト 高野煮付 きゅうりのゆかりあえ エネルギー 291 kcal 炭水化物 21.3 g 蛋白質 15.6 g 食塩相当量 2.8 g 脂質 15.6 g	27日(金)	豚肉のバセリバター焼 高菜漬 線キャベツ やきそば ゴーヤチャンブルー 鶏とトトの加-オイル 大根の青じそ和え エネルギー 340 kcal 炭水化物 21.1 g 蛋白質 19.5 g 食塩相当量 3.1 g 脂質 19.0 g
21日(土)	タラの香味が-リックオイル焼 しばかつば漬 線キャベツ 豆腐ハンバーグ 筑前煮 シーザーサラダ ほうれん草ごまあえ エネルギー 294 kcal 炭水化物 23.5 g 蛋白質 22.1 g 食塩相当量 2.8 g 脂質 12.2 g	28日(土)	マニョムチン しばかつば漬 線キャベツ 甘えび空揚げ しめじとツナのパポリタン チゲ野菜と加の中華炒め 白菜ゆかりあえ エネルギー 344 kcal 炭水化物 21.8 g 蛋白質 17.9 g 食塩相当量 3.0 g 脂質 19.7 g
22日(日)	豚肉生姜焼天ぷら 沢庵漬 線野菜 バターじょうゆペンネ ロ-ルパ「ツチ」煮 大根のそぼろあん もやしの中華炒め エネルギー 347 kcal 炭水化物 25.5 g 蛋白質 21.8 g 食塩相当量 3.3 g 脂質 16.9 g	29日(日)	さごしのピカタ 桜漬 パ「ゲ」ティーチー ベーコンフライ 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 416 kcal 炭水化物 38.8 g 蛋白質 18.0 g 食塩相当量 2.7 g 脂質 20.2 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▶

- ・キムチマーボーなす
- ・たけのこ天ぷら(若布あんかけ)
- ・エビと白菜のチリソース炒め
- ・ゴーヤチャンブルー
- ・



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。