

# コスモス (HP)

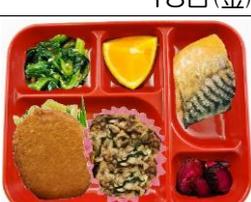
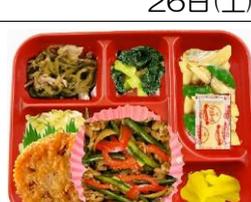
## 〔 昼食予定献立表 〕

株式会社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

9月 14日(月)	若鶏の山賊焼	21日(月)	三色丼
 <p>ポイルキャバツ 桜漬 ミートオムレツ すき焼風煮 チンゲン菜としめじのごま和え カリフラワー甘酢漬 エネルギー 343 kcal 炭水化物 22.5 g 蛋白質 20.6 g 食塩相当量 2.7 g 脂質 18.3 g</p>	 <p>あじ田揚 トマトソースパスタ 牛肉山椒煮 大根サラダ 沢庵漬 エネルギー 247 kcal 炭水化物 21.4 g 蛋白質 15.7 g 食塩相当量 2.2 g 脂質 10.6 g</p>		
15日(火)	白身魚フライ	22日(火)	メルルーサの唐揚
 <p>スパゲティナー 沢庵漬 ハンバーグ玉葱ソースかけ いんげんと豚肉ピリ辛炒め さつま芋の塩金平 きゅうりとガーサいのあえもの エネルギー 402 kcal 炭水化物 45.1 g 蛋白質 18.9 g 食塩相当量 3.4 g 脂質 15.5 g</p>	 <p>マカロニソテー 桜漬 イカフライ なすと鶏の梅照焼ソテー パブリカサラダ オクラたらこあえ エネルギー 252 kcal 炭水化物 18.3 g 蛋白質 15.3 g 食塩相当量 2.1 g 脂質 12.5 g</p>		
16日(水)	すきやき風フライ	23日(水)	牛肉とじゃが芋のケチャップ煮
 <p>ポイルキャバツ 高菜漬 お好み焼き 山菜スパゲティ 切干大根の中華風サラダ ほうれん草の菜種あえ エネルギー 311 kcal 炭水化物 36.3 g 蛋白質 9.1 g 食塩相当量 3.2 g 脂質 14.7 g</p>	 <p>パンソテー 高菜漬 ミニマヨたまかツ チヂミ コールスローサラダ ブロッコリーのビーツソテー エネルギー 327 kcal 炭水化物 29.6 g 蛋白質 12.3 g 食塩相当量 2.3 g 脂質 17.1 g</p>		
17日(木)	若鶏の塩レモン唐揚	24日(木)	アジフライ
 <p>マカロニソテー かつぱ漬 ごぼうサラダ なすとパプリカのトマトソース煮 ミニカップ味付もすく 豚肉と白菜の炒め煮 エネルギー 411 kcal 炭水化物 32.5 g 蛋白質 20.6 g 食塩相当量 4.1 g 脂質 22.4 g</p>	 <p>ポイルキャバツ きざみつぼ漬 豚肉のボン酢炒め 和風スパゲティ ミニ豆腐 ほうれん草とかまぼこのごまあえ エネルギー 435 kcal 炭水化物 27.7 g 蛋白質 21.0 g 食塩相当量 3.4 g 脂質 25.9 g</p>		
18日(金)	クリーミーコロック (エビ入り)	25日(金)	鶏のフリッター甘辛韓国風かけ
 <p>ポイルキャバツ しばかつぱ漬 豚肉の青じそ炒め 鯖の味噌煮 小松菜と人参のナムル オレシジ エネルギー 412 kcal 炭水化物 21.2 g 蛋白質 23.4 g 食塩相当量 5.2 g 脂質 25.5 g</p>	 <p>ポイルキャバツ 福神漬 ミニコーンコロック ポークカレー 大根とインゲンの煮付 プチゼリー エネルギー 552 kcal 炭水化物 44.3 g 蛋白質 17.3 g 食塩相当量 6.2 g 脂質 30.1 g</p>		
19日(土)	牛肉のたかがーリック炒め	26日(土)	豚肉とにんにくの芽炒め
 <p>ポイル野菜 きざみつぼ漬 タラの天ぷら じゃがいもの特炒め スナッフえんどうサラダ ほうれん草のおろしあえ エネルギー 323 kcal 炭水化物 25.0 g 蛋白質 21.6 g 食塩相当量 2.5 g 脂質 14.9 g</p>	 <p>ポイルキャバツ 沢庵漬 れんこん肉詰めフライ パプリカとアスパラごぼうの炒め 牛肉しぐれ煮 チンゲン菜と人参のピリ辛和え エネルギー 375 kcal 炭水化物 50.4 g 蛋白質 14.7 g 食塩相当量 3.2 g 脂質 15.2 g</p>		
20日(日)	豚肉の香味焼	27日(日)	北海道産チーズのささみフライ
 <p>ポイルキャバツ かつぱ漬 かき揚げとパプリカの炒め 牛肉と干切りピーマン炒め きゅうりのゆかり和え なすの甘酢漬 エネルギー 293 kcal 炭水化物 11.6 g 蛋白質 17.9 g 食塩相当量 2.3 g 脂質 19.4 g</p>	 <p>スパゲティナー 桜漬 キャバツサラダ 肉じゃが 牛蒡の柚子胡椒ソテー オクラの辛子和え エネルギー 291 kcal 炭水化物 42.9 g 蛋白質 12.1 g 食塩相当量 3.3 g 脂質 8.1 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▶

- ・切干大根の中華風サラダ
- ・豚肉の青じそ炒め
- ・豚肉のボン酢炒め



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

8月 31日(月)	<p><b>さばの塩焼</b> ペンネソテー しばかつば漬 たこキャベツカツ 煮しめ 紅白なます ほうれん草ときのこのリテ</p> <p>エネルギー 327 kcal 炭水化物 26.0 g 蛋白質 21.6 g 食塩相当量 3.4 g 脂質 19.7 g</p>	7日(月)	<p><b>夕のムニエル</b> ポイルキャベツ 桜漬 茄子のオイル炒め バター風味のたらこスパゲティ じゃがいもコンソメ煮 いんげんの梅あえ</p> <p>エネルギー 250 kcal 炭水化物 27.6 g 蛋白質 14.6 g 食塩相当量 5.0 g 脂質 8.2 g</p>
9月 1日(火)	<p><b>若鶏の香味チーズパン粉焼</b> スパゲティソテー 桜漬 れんこんの塩金平 四川風ピリ辛マーボー茄子 白菜と油揚げのボン酢あえ オクラ塩昆布あえ</p> <p>エネルギー 346 kcal 炭水化物 22.8 g 蛋白質 21.4 g 食塩相当量 3.5 g 脂質 18.3 g</p>	8日(火)	<p><b>日の丸弁当</b> とり天 スパゲティサラダ ポイルキャベツ オクラの酢の物 かき揚げ天ぷら きざみつほ漬 小袋天つゆ 韓国風煮しめ</p> <p>エネルギー 829 kcal 炭水化物 120.5 g 蛋白質 22.5 g 食塩相当量 5.5 g 脂質 26.0 g</p>
2日(水)	<p><b>マヨソース入ハンバーグ</b> ポイルキャベツ 高菜漬 和風スパゲティ ーロサーモンタルタルフライ チリコンカン風 いんげんのわさびみそ和え</p> <p>エネルギー 309 kcal 炭水化物 36.8 g 蛋白質 19.3 g 食塩相当量 3.1 g 脂質 10.1 g</p>	9日(水)	<p><b>完熟トマト入野菜カレーコロッケ</b> ペンネソテー しばかつば漬 竹輪の磯辺天 豚しゃぶとひじきの和風マリネ ほうれん草のごま和え タレ付き肉団子</p> <p>エネルギー 421 kcal 炭水化物 36.9 g 蛋白質 15.8 g 食塩相当量 4.1 g 脂質 23.0 g</p>
3日(木)	<p><b>ヒレカツ</b> ポイルキャベツ 沢庵漬 フレンチポテト(コンソメ風味) 牛肉と筍のオムライス炒め ミニ奴豆腐 ひじきとほうれん草の和風マヨサ</p> <p>エネルギー 418 kcal 炭水化物 36.3 g 蛋白質 20.9 g 食塩相当量 5.1 g 脂質 20.7 g</p>	10日(木)	<p><b>タラの唐揚</b> ポイルキャベツ 桜漬 赤から監修国産鶏のメンチカツ 牛肉とチンゲンサイのスタミナ炒 きゅうりのレモン昆布和え 大学芋</p> <p>エネルギー 378 kcal 炭水化物 45.7 g 蛋白質 19.7 g 食塩相当量 3.4 g 脂質 19.7 g</p>
4日(金)	<p><b>メルサのガーリック風味焼</b> ペンネソテー しばかつば漬 キーマカレークノーデル 鶏じゃが中華風 若布のピリ辛ナムル ごぼう土佐煮</p> <p>エネルギー 320 kcal 炭水化物 39.2 g 蛋白質 16.8 g 食塩相当量 3.5 g 脂質 9.7 g</p>	11日(金)	<p><b>若鶏のマヨパン粉焼</b> ポイルキャベツ 沢庵漬 4種の野菜寄せ揚げ 具沢山ミートソース 人参みそ金平 玉こんにゃく煮付</p> <p>エネルギー 422 kcal 炭水化物 39.2 g 蛋白質 20.4 g 食塩相当量 4.2 g 脂質 20.7 g</p>
5日(土)	<p><b>若鶏のバジルソテー焼</b> ポイルキャベツ なす漬 ミニ野菜コロッケ ツナと小松菜の塩パスタ きゅうりの華風あえ 枝豆サラダ</p> <p>エネルギー 364 kcal 炭水化物 21.3 g 蛋白質 19.0 g 食塩相当量 2.7 g 脂質 21.3 g</p>	12日(土)	<p><b>豚天</b> ポイル野菜 かつば漬 じゃが芋の粒マスタードあえ イカとにんにく芽のIニク煮 大根そぼろ煮 卵ときくらげのチリ炒め</p> <p>エネルギー 398 kcal 炭水化物 27.6 g 蛋白質 23.5 g 食塩相当量 3.5 g 脂質 18.1 g</p>
6日(日)	<p><b>豚肉の立田揚げ</b> ポイルキャベツ 沢庵漬 糸こんにゃくと鶏むねのピリ辛煮 チンジャオロース 蓮根のジャキジャキ青じそサラダ ブロッコリーのナムル</p> <p>エネルギー 364 kcal 炭水化物 23.8 g 蛋白質 19.0 g 食塩相当量 5.3 g 脂質 22.0 g</p>	13日(日)	<p><b>さけのごまピカタ</b> ポイルキャベツ きざみつほ漬 さつま芋と蓮根の天ぷら きのこ物カレーのクリームスープ ツナサラダ 小松菜おひたし</p> <p>エネルギー 362 kcal 炭水化物 34.0 g 蛋白質 20.7 g 食塩相当量 2.4 g 脂質 15.1 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▶

- ・白菜と油揚げのボン酢あえ
- ・ひじきとほうれん草の和風マヨサラダ
- ・豚しゃぶとひじきの和風マリネ
- ・赤から監修国産鶏のメンチカツ
- ・



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。