

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

10月 12日(月)	大きなピザソースカツ	19日(月)	豚肉の香味揚げ
	マカロニソテー 高菜漬 フレンチポテト(コンソメ風味) 豚ワカメ ごまドレッシングサラダ さつまいもとひじきの煮付 エネルギー 505 kcal 炭水化物 53.4 g 蛋白質 14.9 g 食塩相当量 3.7 g 脂質 25.1 g		線キャベツ しばかつば漬 山菜の Pasta 一口まぐろカツ(列列風味) ごぼうといんげんの炒め煮 ラー白菜 エネルギー 370 kcal 炭水化物 31.4 g 蛋白質 13.9 g 食塩相当量 4.5 g 脂質 18.6 g
13日(火)	鶏肉の山賊焼き	20日(火)	若鶏のブラックペッパー焼
	ボイルキャベツ 沢庵漬 大葉で包んだあじフライ バター風味のたらこスパゲティ 大根と竹輪煮付 オレンジ エネルギー 321 kcal 炭水化物 25.1 g 蛋白質 20.3 g 食塩相当量 2.9 g 脂質 14.9 g		線キャベツ 桜漬 チーズポテト春巻 玉子マカロニサラダ かぼちゃとレーズンの甘煮 ほうれん草と人参のナムル エネルギー 490 kcal 炭水化物 43.8 g 蛋白質 20.1 g 食塩相当量 4.3 g 脂質 25.3 g
14日(水)	豚肉の唐揚げ	21日(水)	国産あじのメンチカツ
	マカロニソテー 桜漬 ハバーダの和風トリスかけ 牛肉と大豆のスパイシー炒め ごぼうサラダ 白菜としめじの和え物 エネルギー 473 kcal 炭水化物 37.0 g 蛋白質 23.6 g 食塩相当量 3.0 g 脂質 22.7 g		線キャベツ 高菜漬 チヂミ なすとパプリカのトマトソース炒め カリフラワー甘酢漬 豆昆布 エネルギー 285 kcal 炭水化物 32.2 g 蛋白質 11.8 g 食塩相当量 2.2 g 脂質 12.7 g
15日(木)	すき焼きクノーデル	22日(木)	エビフライ
	マカロニソテー しばかつば漬 しそ巻き棒餃子 豚肉の味噌炒め ミニカップ味付もずく ほうれん草のバターソテー エネルギー 371 kcal 炭水化物 37.8 g 蛋白質 12.1 g 食塩相当量 3.8 g 脂質 18.6 g		小袋タルタルソース オクラたらこあえ 線キャベツ きざみつぼ漬 ツナパプリケー 豚肉と小松菜のオイスター炒め ポテトサラダ エネルギー 379 kcal 炭水化物 26.1 g 蛋白質 17.2 g 食塩相当量 2.8 g 脂質 22.4 g
16日(金)	若鶏の甘辛揚げ	23日(金)	鶏天
	ボイルキャベツ かつば漬 ホタテ風味カツ ペパロンチーノ オクラのソテーあえ 切干大根煮付 エネルギー 484 kcal 炭水化物 30.8 g 蛋白質 22.5 g 食塩相当量 1.8 g 脂質 29.5 g		スパゲティソテー かつば漬 黒はんぺんフライ 豆腐のアヒージョ風ソテー チンゲン菜の辛子和え ブチゼリー エネルギー 564 kcal 炭水化物 32.7 g 蛋白質 21.0 g 食塩相当量 4.4 g 脂質 34.9 g
17日(土)	二層のブラックカレーコロッケ	24日(土)	北海道じゃがいもとコーンのコロ
	ボイルキャベツ 高菜漬 プレーンオムレツ 肉じゃが なすマリネ チンゲン菜の塩昆布あえ エネルギー 320 kcal 炭水化物 41.8 g 蛋白質 9.3 g 食塩相当量 3.1 g 脂質 13.2 g		線キャベツ 沢庵漬 厚焼玉子 あじの南蛮漬 筍のエスニック炒め 切干大根のごま酢あえ エネルギー 322 kcal 炭水化物 36.1 g 蛋白質 12.3 g 食塩相当量 2.8 g 脂質 14.5 g
18日(日)	さばの竜田揚げ	25日(日)	メルルーサのから揚げ
	スパゲティソテー 沢庵漬 目玉焼きフライ 小松菜と鶏肉の塩炒め レンコンときゅうりの胡麻サラダ こんにゃく照り煮 エネルギー 436 kcal 炭水化物 22.6 g 蛋白質 21.7 g 食塩相当量 2.2 g 脂質 27.4 g		マカロニソテー 福神漬 ドライカレー レンコンサラダ ほうれん草とえのきのおかか和え グレープフルーツ エネルギー 292 kcal 炭水化物 34.0 g 蛋白質 16.7 g 食塩相当量 2.8 g 脂質 9.9 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▶

- ・大葉で包んだあじフライ
- ・黒はんぺんフライ



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。

# 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

9月 28日(月)	<b>キーマカレークノーデル</b> ポイルキャバツ なす漬 枝豆とツナサラダ とろろ入り軟骨つくねフライ ミニカップ味付めかぶ 小松菜とえのきのおひたし エネルギー 350 kcal 炭水化物 37.8 g 蛋白質 11.5 g 食塩相当量 2.4 g 脂質 17.0 g	5日(月)	<b>豆腐ハンバーグおろしソースかけ</b> スパゲティソテー しばかつぱ漬 ポテトサラダフライ 牛肉うま煮 ごぼうのソース金平 キャバツのナムル エネルギー 344 kcal 炭水化物 39.3 g 蛋白質 12.9 g 食塩相当量 4.0 g 脂質 15.5 g
29日(火)	<b>ハンバーグハニーマスターソースかけ</b> ペンネソテー しばかつぱ漬 三角春巻(えび入り) ポトフ なすといんげんの煮付 ブロッコリー梅のり和え エネルギー 309 kcal 炭水化物 26.2 g 蛋白質 15.6 g 食塩相当量 3.2 g 脂質 17.5 g	6日(火)	<b>日の丸弁当</b> 豚肉のだし醤油風味焼 大学芋 ポイルキャバツ 沢庵漬 チキンカツ マーボナス きゅうりとキムチの和え物 エネルギー 851 kcal 炭水化物 121.7 g 蛋白質 30.3 g 食塩相当量 3.8 g 脂質 30.9 g
30日(水)	<b>タラの山椒風味天ぷら</b> ポイルキャバツ きざみつぼ漬 目玉焼 大根と豚肉のしめ炒め かぼちゃの煮付 ほうれん草の塩昆布ナムル エネルギー 337 kcal 炭水化物 19.1 g 蛋白質 23.0 g 食塩相当量 5.2 g 脂質 17.8 g	7日(水)	<b>ブルコギ</b> 竹輪の磯辺天 鶏肉のカレーバターソテー 小松菜とツナと塩昆布のサラダ 揚げ出し豆腐のきのこあんかけ 高菜漬 エネルギー 394 kcal 炭水化物 26.1 g 蛋白質 24.4 g 食塩相当量 2.8 g 脂質 21.3 g
10月 1日(木)	<b>豚肉のBBQ焼き</b> ポイルキャバツ 沢庵漬 特大しゅうまい ツナとスナップエンドウのソテー炒め ミニ豆腐 オクラと蒸し鶏のしそ風味和え エネルギー 332 kcal 炭水化物 20.5 g 蛋白質 24.0 g 食塩相当量 2.7 g 脂質 16.8 g	8日(木)	<b>ヤンニョムチキン</b> ポイル野菜 桜漬 ミートオムレツ じゃがコーン炒め スパゲティサラダ こんにゃくのピリ辛味噌煮 エネルギー 483 kcal 炭水化物 33.8 g 蛋白質 20.5 g 食塩相当量 3.2 g 脂質 28.4 g
2日(金)	<b>鶏もも唐揚</b> マカロニソテー 桜漬 むかしコロッケ 合挽肉とピーマンの甘辛煮 かりかりのわさび風味ごまあえ ピーナッツ入り人参しりしり エネルギー 521 kcal 炭水化物 43.0 g 蛋白質 21.0 g 食塩相当量 3.4 g 脂質 28.5 g	9日(金)	<b>タラの唐揚</b> ポイルキャバツ きざみつぼ漬 ツナマヨフライ 炒り鶏 チンゲン菜のゆかりあえ ごま団子 エネルギー 344 kcal 炭水化物 31.5 g 蛋白質 18.0 g 食塩相当量 1.9 g 脂質 15.8 g
3日(土)	<b>さごしのねぎ塩オイル焼</b> ポイルキャバツ しばかつぱ漬 焼エビカツ パスタと高菜のペペロンチーノ ひじきの炒め煮 きゅうりとかにかまの酢の物 エネルギー 330 kcal 炭水化物 25.8 g 蛋白質 19.7 g 食塩相当量 3.3 g 脂質 16.5 g	10日(土)	<b>焼きうどん</b> ミニ野菜コロッケ ブロッコリーサラダ オクラとカニカマのボン酢あえ 金時豆 かつぱ漬 エネルギー 301 kcal 炭水化物 47.1 g 蛋白質 10.4 g 食塩相当量 3.7 g 脂質 8.2 g
4日(日)	<b>鶏肉の香味照り焼き</b> ペンネソテー なす漬 たこキャバツカツ 豚肉と筍のオスター炒め かぼちゃのソテー 白菜とさくらげのごまあえ エネルギー 415 kcal 炭水化物 26.2 g 蛋白質 22.0 g 食塩相当量 2.3 g 脂質 23.9 g	11日(日)	<b>鶏肉の生姜焼</b> ポイルキャバツ 沢庵漬 4種の野菜寄せ揚げ 梅と塩昆布の和風バススタ きのこエビのソテー ごぼう土佐煮 エネルギー 331 kcal 炭水化物 32.6 g 蛋白質 15.0 g 食塩相当量 2.3 g 脂質 15.4 g

◎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▶

- ・ポテトサラダフライ
- ・ツナマヨフライ



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。