

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

11月 23日(月)	鶏ももハーブ焼	30日(月)	塩だれカルビ風メンチカツ
 <p>線キャベツ 沢庵漬 ナスはさみ揚げ パンネミートソース ブロッコリー梅のり和え 南瓜煮付</p> <p>エネルギー 374 kcal 炭水化物 23.8 g 蛋白質 17.3 g 食塩相当量 2.9 g 脂質 22.6 g</p>	 <p>マカロニソテー 桜漬 豚ニラ炒め さばのみそ煮 もやしの甘酢あえ 小松菜のおかか炒</p> <p>エネルギー 405 kcal 炭水化物 28.6 g 蛋白質 20.5 g 食塩相当量 3.7 g 脂質 21.9 g</p>		
24日(火)	日の丸弁当	12月 1日(火)	若鶏カレー揚げ
 <p>豚肉の唐揚 チンゲン菜とカニカマの中華炒め 線キャベツ しばかつば漬 マカロニサラダ たらのチーズ天ぷら ごぼうのナムル</p> <p>エネルギー 815 kcal 炭水化物 111.9 g 蛋白質 25.8 g 食塩相当量 4.2 g 脂質 27.0 g</p>	 <p>線キャベツ かつば漬 ほうれん草とベーコンのペペロン 酢豚 ブロッコリーと卵のナムル 大学芋</p> <p>エネルギー 472 kcal 炭水化物 32.9 g 蛋白質 20.2 g 食塩相当量 2.8 g 脂質 27.3 g</p>		
25日(水)	牛肉コロッケ	2日(水)	アジフライ
 <p>線キャベツ かつば漬 魚肉ソーセージのチャンプルー 豚肉うま煮 若布の青じそ和え ごま団子</p> <p>エネルギー 366 kcal 炭水化物 41.5 g 蛋白質 9.9 g 食塩相当量 4.2 g 脂質 19.8 g</p>	 <p>線キャベツ 高菜漬 ミートオムレツ 海鮮ねぎ塩パスタ ひじきサラダ チゲソースとしめじのボン酢和え</p> <p>エネルギー 355 kcal 炭水化物 26.8 g 蛋白質 16.3 g 食塩相当量 2.1 g 脂質 20.0 g</p>		
26日(木)	チキン南蛮風	3日(木)	豚肉の醤油オイル焼
 <p>線キャベツ きざみつぼ漬 白身魚フライ 梅と塩昆布の和風パスタ チリコンカン風 白菜の柚子胡椒マ和え</p> <p>エネルギー 359 kcal 炭水化物 27.4 g 蛋白質 16.3 g 食塩相当量 1.9 g 脂質 19.1 g</p>	 <p>マカロニソテー しばかつば漬 ハニーコーンコロッケ ダッカルビ 白菜の煮浸し カリワラのたらマ和え</p> <p>エネルギー 503 kcal 炭水化物 43.8 g 蛋白質 21.6 g 食塩相当量 2.9 g 脂質 26.2 g</p>		
27日(金)	エビミックスフライ	4日(金)	若鶏の照焼
 <p>線キャベツ 高菜漬 揚げ餃子 塩やきそば ささみときゅうりのごま和え パプリカの酢の物</p> <p>エネルギー 380 kcal 炭水化物 37.9 g 蛋白質 13.6 g 食塩相当量 2.7 g 脂質 18.6 g</p>	 <p>マカロニソテー かつば漬 目玉焼 筑前煮 小松菜とベーコンのバターソテー いんげんのごま和え</p> <p>エネルギー 376 kcal 炭水化物 23.7 g 蛋白質 23.9 g 食塩相当量 5.3 g 脂質 20.0 g</p>		
28日(土)	豚肉の七味照焼	5日(土)	ひじきコロッケ
 <p>線キャベツ 桜漬 山菜入マカロニソテー 煮しめ きゅうりとハムのサラダ 牛肉といんげん甘辛煮</p> <p>エネルギー 268 kcal 炭水化物 20.4 g 蛋白質 17.1 g 食塩相当量 2.6 g 脂質 13.2 g</p>	 <p>パンネソテー 桜漬 ごまドレッシングサラダ れんこんと鶏もものハニーマスタ さつまいものレモン煮 きゅうりの梅肉和え</p> <p>エネルギー 339 kcal 炭水化物 45.8 g 蛋白質 12.5 g 食塩相当量 2.0 g 脂質 12.0 g</p>		
29日(日)	回鍋肉	6日(日)	豚天
 <p>一口まぐろカツ (別冊風味) ポテトサラダ ほうれん草の塩昆布あえ しばかつば漬</p> <p>エネルギー 420 kcal 炭水化物 28.4 g 蛋白質 9.7 g 食塩相当量 3.1 g 脂質 28.3 g</p>	 <p>パンネソテー 人参とビーツのサラダ かき揚げ天ぷら 高菜漬 小袋天つゆ じゃがいものカレーそぼろ煮 大根の中国風マリネ</p> <p>エネルギー 403 kcal 炭水化物 35.1 g 蛋白質 15.4 g 食塩相当量 3.4 g 脂質 21.5 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▶

・たらのチーズ天ぷら



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

<p>11月 9日(月)</p> 	<p>若鶏の旨辛から揚げ ペンネソテー 高菜漬 お好み焼き 牛肉と春雨のオイスター炒め ひじき煮付 オクラのソースあえ エネルギー 499 kcal 炭水化物 32.5 g 蛋白質 22.0 g 食塩相当量 3.9 g 脂質 29.3 g</p>	<p>16日(月)</p> 	<p>白飯(ふりかけ付き) すきやき風フライ 蒸しシューマイ 線キャベツ 桜漬 とり天 バター風味のたらこスパゲティ 小松菜のおひたし エネルギー 790 kcal 炭水化物 125.2 g 蛋白質 25.2 g 食塩相当量 3.6 g 脂質 18.4 g</p>
<p>10日(火)</p> 	<p>牛肉コロッケ 線キャベツ 沢庵漬 豚肉といんげんの炒めもの スパゲティナポリタン ごぼうサラダ オレンジ エネルギー 313 kcal 炭水化物 39.8 g 蛋白質 8.7 g 食塩相当量 3.1 g 脂質 13.5 g</p>	<p>17日(火)</p> 	<p>若鶏のネギ塩焼 スパゲティソース きざみつぼ漬 ミニむかしコロッケ 白菜の中華サラダ 切干大根とひじきの和風あえ プチゼリー エネルギー 361 kcal 炭水化物 20.5 g 蛋白質 17.6 g 食塩相当量 2.4 g 脂質 19.4 g</p>
<p>11日(水)</p> 	<p>豚肉の利久天 線キャベツ かっぱ漬 ツナマヨフライ ブルコギ 小松菜としめじたけごまあえ イカとわかめの酢の物 エネルギー 403 kcal 炭水化物 30.1 g 蛋白質 19.8 g 食塩相当量 2.9 g 脂質 20.4 g</p>	<p>18日(水)</p> 	<p>エビフライ 線キャベツ 高菜漬 カリフラワーカレーポイル 豚肉のケチャップ炒め 春雨サラダ オクラの梅風味あえ エネルギー 368 kcal 炭水化物 35.1 g 蛋白質 14.7 g 食塩相当量 3.0 g 脂質 19.3 g</p>
<p>12日(木)</p> 	<p>赤飯 鶏肉の山賊焼き 白米ゆかりあえ 線キャベツ 桜漬 ミートオムレツ 豆腐の中華風炒め煮 カリフラワー甘酢漬 エネルギー 893 kcal 炭水化物 139.5 g 蛋白質 33.1 g 食塩相当量 3.2 g 脂質 17.5 g</p>	<p>19日(木)</p> 	<p>豚肉のガーリックペッパー焼 線キャベツ きざみつぼ漬 ポテトサラダフライ 大根の韓国風そぼろ煮 海草サラダ ぜんまいナムル エネルギー 289 kcal 炭水化物 18.4 g 蛋白質 14.9 g 食塩相当量 3.1 g 脂質 16.7 g</p>
<p>13日(金)</p> 	<p>ハンバーグドミグラスソースかけ 線キャベツ しばかっぱ漬 磯辺仕上げの一口さみフライ スナップえんどうサラダ にらともやしのソテー いんげんたらこあえ エネルギー 285 kcal 炭水化物 24.1 g 蛋白質 17.6 g 食塩相当量 2.5 g 脂質 15.4 g</p>	<p>20日(金)</p> 	<p>鶏肉のバジル唐揚げ 線キャベツ 桜漬 豚肉と高菜炒めスパ チヂミ イカとにんにくの芽の炒め煮 れんこんのしそ酢和え エネルギー 411 kcal 炭水化物 20.6 g 蛋白質 19.0 g 食塩相当量 2.7 g 脂質 25.6 g</p>
<p>14日(土)</p> 	<p>タラの天ぷら 線キャベツ ブロッコリーのピザッパ和え かき揚げ天ぷら なす漬 小袋天つゆ かぼちゃとパプリカの炒め煮 マカロニサラダ エネルギー 441 kcal 炭水化物 32.9 g 蛋白質 16.5 g 食塩相当量 3.5 g 脂質 26.7 g</p>	<p>21日(土)</p> 	<p>八宝菜 ミニ野菜コロッケ マカロニソテー コールスローサラダ ほうれん草の辛子和え 沢庵漬 エネルギー 265 kcal 炭水化物 27.2 g 蛋白質 12.7 g 食塩相当量 3.3 g 脂質 12.4 g</p>
<p>15日(日)</p> 	<p>豚肉生姜焼 スパゲティソース きざみつぼ漬 枝豆塩茹 鶏肉とパプリカの黒胡椒炒め 玉こんにゃく煮付 れんこんとパプリカの酢の物 エネルギー 390 kcal 炭水化物 28.2 g 蛋白質 23.7 g 食塩相当量 3.2 g 脂質 18.8 g</p>	<p>22日(日)</p> 	<p>さけのムニエル スパゲティソース きざみつぼ漬 厚焼玉子 さつま揚げの炒り煮 さつま芋の塩金平 竹輪とキムチの和え物 エネルギー 389 kcal 炭水化物 36.7 g 蛋白質 25.7 g 食塩相当量 3.4 g 脂質 16.9 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▶
・大根の韓国風そぼろ煮



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。