

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

1月 18日(月)	若鶏の塩だれ天ぷら	25日(月)	トンテキ風
 <p>線キャベツ 桜漬 プレーンオムレツ 枝豆とツナのスパゲティサラダ 豆腐とえびの炒め煮 ブロッコリーのからし和え</p> <p>エネルギー 456 kcal 炭水化物 24.7 g 蛋白質 22.8 g 食塩相当量 3.0 g 脂質 28.2 g</p>	 <p>線キャベツ しばかつば漬 ミニマヨたまカツ ピーマンとスナップの「リ」炒め 大根と竹輪煮付 小松菜と人参のナムル</p> <p>エネルギー 316 kcal 炭水化物 21.3 g 蛋白質 16.4 g 食塩相当量 1.9 g 脂質 17.4 g</p>		
<p>19日(火)</p>  <p>マカロニソテー 沢庵漬 たこキャベツカツ 鶏肉のケチャップ炒め 油揚げときぬさや卵とじ チンゲン菜のおろしあえ</p> <p>エネルギー 395 kcal 炭水化物 26.8 g 蛋白質 21.9 g 食塩相当量 2.4 g 脂質 21.7 g</p>	<p>26日(火)</p>  <p>若鶏の唐揚げソースかけ 高菜漬 目玉焼 焼きラーメン風 豆昆布 大学芋</p> <p>エネルギー 441 kcal 炭水化物 34.1 g 蛋白質 19.3 g 食塩相当量 2.4 g 脂質 24.0 g</p>		
<p>20日(水)</p>  <p>線キャベツ しばかつば漬 さばの香草焼き バター風味のたらこペンネ カリフラワー甘酢漬 ごま団子</p> <p>エネルギー 434 kcal 炭水化物 42.8 g 蛋白質 17.4 g 食塩相当量 2.1 g 脂質 20.7 g</p>	<p>27日(水)</p>  <p>サワラの大葉チーズフライ 線キャベツ 桜漬 ビーフの塩コショウ炒め 肉じゃが 白菜のフレンチサラダ 蒸しシューマイ</p> <p>エネルギー 425 kcal 炭水化物 47.6 g 蛋白質 18.0 g 食塩相当量 4.9 g 脂質 17.5 g</p>		
<p>21日(木)</p>  <p>若鶏のガーリックチーズ焼 パゲティナー 高菜漬 もやしと豚肉のみそ炒め チヂミ 海草サラダ 小松菜のおかかあえ</p> <p>エネルギー 313 kcal 炭水化物 16.6 g 蛋白質 15.8 g 食塩相当量 2.9 g 脂質 18.2 g</p>	<p>28日(木)</p>  <p>塩だれカルビ風メンチカツ パゲティナー 沢庵漬 ポテトフライ(チーズ風味) ロールキャベツとウイナーのソテー ほうれん草と塩昆布和え 筍の炒め煮</p> <p>エネルギー 380 kcal 炭水化物 36.4 g 蛋白質 13.5 g 食塩相当量 3.2 g 脂質 20.9 g</p>		
<p>22日(金)</p>  <p>豚肉の利久揚げ マカロニソテー かつば漬 お好み焼き 炒り鶏 チゲン菜とパゲティナーの煮浸し 白菜の柚子胡椒和え</p> <p>エネルギー 394 kcal 炭水化物 27.3 g 蛋白質 17.6 g 食塩相当量 2.7 g 脂質 23.3 g</p>	<p>29日(金)</p>  <p>鶏肉のBBQ焼き マカロニソテー きざみつぼ漬 ホタテ風味カツ ポテトサラダ 切干大根とパゲティナー炒め きゅうりゆかりあえ</p> <p>エネルギー 400 kcal 炭水化物 30.0 g 蛋白質 20.3 g 食塩相当量 3.8 g 脂質 21.3 g</p>		
<p>23日(土)</p>  <p>アジのカレー唐揚げ ペンネソテー きざみつぼ漬 4種の野菜寄せ揚げ 豚ワカメ 里芋の煮付 ほうれん草の煮浸し</p> <p>エネルギー 403 kcal 炭水化物 30.9 g 蛋白質 18.5 g 食塩相当量 2.8 g 脂質 21.6 g</p>	<p>30日(土)</p>  <p>豚肉の立田揚 線キャベツ 高菜漬 小さなエビフライ 和風スパゲティ コーンサラダ 小松菜のごまあえ</p> <p>エネルギー 352 kcal 炭水化物 25.8 g 蛋白質 18.3 g 食塩相当量 2.9 g 脂質 19.1 g</p>		
<p>24日(日)</p>  <p>すき焼風煮 クリーミーコロッケ 線キャベツ 細切昆布とさつま芋煮付 ブロッコリーのマヨ和え 桜漬</p> <p>エネルギー 287 kcal 炭水化物 34.2 g 蛋白質 10.1 g 食塩相当量 2.4 g 脂質 12.2 g</p>	<p>31日(日)</p>  <p>さごしのレモンペッパー焼 ペンネソテー なす漬 かぼちゃのツナサラダ 肉団子のトマト煮 もやしのナンブラー炒め 白菜のポン酢あえ</p> <p>エネルギー 350 kcal 炭水化物 21.6 g 蛋白質 19.3 g 食塩相当量 2.5 g 脂質 20.4 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▶

- ・若鶏の唐揚げソースかけ
- ・ポテトフライ(チーズ風味)



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。

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

1月 4日(月)	鶏肉の山賊焼き スパゲティソテー しばかつば漬 野菜かき揚げ チンゲン菜のオイスター炒め 白菜のポン酢あえ ひじきとミックスの煮物 エネルギー 377 kcal 炭水化物 25.6 g 蛋白質 17.8 g 食塩相当量 3.0 g 脂質 21.6 g	11日(月)	アジフライ 線キャベツ しばかつば漬 フレンチポテト(コンソメ風味) 豚肉と春雨の炒め煮 いんげんとツナのサラダ 筍のエスニック炒め エネルギー 321 kcal 炭水化物 32.5 g 蛋白質 10.3 g 食塩相当量 2.5 g 脂質 15.9 g
5日(火)	赤飯 小袋ごましお カリカリ梅パスタ エビフライ 大根と油揚げの煮浸し 小袋タルタルソース オレンジ 線キャベツ おすすめ一品 きざみつぼ漬 肉巻 エネルギー 771 kcal 炭水化物 115.3 g 蛋白質 21.8 g 食塩相当量 3.5 g 脂質 20.9 g	12日(火)	日の丸弁当 若鶏のチーズパン粉焼 ブチゼリー スパゲティソテー 沢庵漬 目玉焼きフライ 牛肉と蓮根の焼肉ソテー 若布のピリ辛ナムル エネルギー 829 kcal 炭水化物 116.3 g 蛋白質 31.9 g 食塩相当量 4.9 g 脂質 21.2 g
6日(水)	チーズフォンデュノードル スパゲティソテー 桜漬 タラのパセリバター焼 にんにくの芽と卵の塩炒め カリフラワーとハムサラダ 小松菜のピリ辛ツツ和え エネルギー 379 kcal 炭水化物 26.6 g 蛋白質 17.1 g 食塩相当量 2.3 g 脂質 19.8 g	13日(水)	豚肉のガーリックペッパー焼 線キャベツ 桜漬 黒はんぺんフライ スパサラダ(マヨ入) チンゲン菜とえのきの中華炒め ブロッコリー梅のり和え エネルギー 404 kcal 炭水化物 25.0 g 蛋白質 17.3 g 食塩相当量 4.1 g 脂質 25.8 g
7日(木)	豚肉の唐揚 マカロニソテー かつば漬 もやしのとろみ炒め チキンステーキ 切干大根煮付 いんげんのごま和え エネルギー 398 kcal 炭水化物 24.5 g 蛋白質 22.2 g 食塩相当量 2.5 g 脂質 22.0 g	14日(木)	ハンバーグハニーマスタードソースがけ 線キャベツ かつば漬 磯辺仕上げの一口さきみフライ 汁なし坦々麺 金平ごぼう ほうれん草としめじのポン酢和え エネルギー 344 kcal 炭水化物 39.1 g 蛋白質 18.7 g 食塩相当量 3.7 g 脂質 14.6 g
8日(金)	若鶏カレー焼き ペンネソテー 高菜漬 一口まぐろカツ(別州風味) ほうれん草と豚肉の醤油炒め 白菜の丁度青紫蘇和え こんにゃくのピリ辛味噌煮 エネルギー 394 kcal 炭水化物 25.8 g 蛋白質 16.9 g 食塩相当量 2.9 g 脂質 22.6 g	15日(金)	ヤンコムチン 線キャベツ 高菜漬 いかフライ 豆腐のアヒージョ風ソテー 小松菜の塩昆布あえ 煮豆 エネルギー 493 kcal 炭水化物 34.9 g 蛋白質 25.3 g 食塩相当量 3.1 g 脂質 27.5 g
9日(土)	白身フライ 線キャベツ 桜漬 エビカツ パスタとキャベツえんどう醤油バターソテー ブロッコリーサラダ 小松菜のからし和え エネルギー 342 kcal 炭水化物 37.0 g 蛋白質 15.4 g 食塩相当量 3.2 g 脂質 14.6 g	16日(土)	豚肉の塩麴焼き ペンネソテー きざみつぼ漬 ポテトサラダフライ 鶏肉の八宝菜 大根サラダ チンゲン菜の煮浸し エネルギー 325 kcal 炭水化物 24.8 g 蛋白質 20.1 g 食塩相当量 3.4 g 脂質 15.0 g
10日(日)	豚肉のパン粉焼 マカロニソテー かつば漬 カリフラワーの豆板醤マヨあえ ゆかりと白菜のオイスター炒め 南瓜煮付 きゅうりと木くらげの和え物 エネルギー 325 kcal 炭水化物 47.0 g 蛋白質 16.0 g 食塩相当量 3.2 g 脂質 17.8 g	17日(日)	タラのムニエル 線キャベツ 桜漬 竹輪天ぷら ピーマンソテー カレージャン炒め いんげんのおかかあえ エネルギー 257 kcal 炭水化物 22.4 g 蛋白質 15.3 g 食塩相当量 3.0 g 脂質 11.5 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▶
・チキンステーキ
・
・
・



あけまして
おめでとうございます

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。