

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

3月 1日(月)	ヒレカツ	8日(月)	豚肉のから揚げ
 <p>線キャベツ 桜漬 ビーフソテー ミニオムレツサルサソースかけ 五宝菜 菜の花とえのきのごま昆布和え</p> <p>エネルギー 299 kcal 炭水化物 27.1 g 蛋白質 16.5 g 食塩相当量 3.8 g 脂質 13.0 g</p>	 <p>線キャベツ かっぱ漬 バター風味のたらこスパゲティ 筑前煮 カリフラワーのマヨネーズ あえ プチゼリー</p> <p>エネルギー 340 kcal 炭水化物 25.6 g 蛋白質 15.9 g 食塩相当量 2.3 g 脂質 16.3 g</p>		
2日(火)	ヤンニョムチキン	9日(火)	日の丸弁当
 <p>線キャベツ 高菜漬 ホタテ風味カツ 小松菜ときこの和風スパゲティ 大根のゆかりごま和え 大学芋</p> <p>エネルギー 425 kcal 炭水化物 31.4 g 蛋白質 19.1 g 食塩相当量 2.4 g 脂質 23.3 g</p>	 <p>イカ下足メンチカツ 菜の花としめじのおかかあえ 線キャベツ 沢庵漬 もやしの豚挽肉炒め さばの塩焼 海草サラダ</p> <p>エネルギー 743 kcal 炭水化物 111.6 g 蛋白質 29.1 g 食塩相当量 4.8 g 脂質 21.2 g</p>		
3日(水)	ハンバーグケチャップソースかけ	10日(水)	若鶏の照焼
 <p>マカロニソテー しばかっぱ漬 三角春巻(えび入り) 豚キムチ炒め きゃべつと人参のフレンチサラダ 若布のピリ辛ナムル</p> <p>エネルギー 327 kcal 炭水化物 25.0 g 蛋白質 17.1 g 食塩相当量 3.3 g 脂質 19.9 g</p>	 <p>マカロニソテー 高菜漬 ツナマヨフライ そぼろ肉じゃが ひじきとれんこんの酢の物 白菜の梅昆布あえ</p> <p>エネルギー 342 kcal 炭水化物 32.7 g 蛋白質 17.1 g 食塩相当量 3.1 g 脂質 15.4 g</p>		
4日(木)	豚肉のBBQソース焼	11日(木)	すきやき風フライ
 <p>ペンネソテー かっぱ漬 エビカツ マーボー大根 ブロッコリーの和風和え ひじきの炒め煮</p> <p>エネルギー 318 kcal 炭水化物 23.9 g 蛋白質 18.3 g 食塩相当量 2.0 g 脂質 16.3 g</p>	 <p>線野菜 きざみつぼ漬 目玉焼 スパゲティミートソース ごぼうサラダ ほうれん草の煮浸し</p> <p>エネルギー 388 kcal 炭水化物 33.1 g 蛋白質 16.1 g 食塩相当量 2.3 g 脂質 20.0 g</p>		
5日(金)	若鶏のマヨパン粉焼	12日(金)	鶏天
 <p>パゲティソテー 桜漬 お好み焼き ポテトサラダ 豆昆布 白菜のサワードレッシング和え</p> <p>エネルギー 384 kcal 炭水化物 30.1 g 蛋白質 18.8 g 食塩相当量 3.5 g 脂質 20.5 g</p>	 <p>小袋天つゆ 煮豆 マカロニソテー かっぱ漬 かき揚げたぶら 豚と野菜の塩麹炒め ブロッコリー梅のり和え</p> <p>エネルギー 349 kcal 炭水化物 41.2 g 蛋白質 15.1 g 食塩相当量 4.4 g 脂質 13.7 g</p>		
6日(土)	さごしの香味が-リッコイル焼	13日(土)	豚肉のだし醤油風味焼
 <p>線キャベツ 高菜漬 ハムチーズフライ シルバーサラダ 高野煮付 わかめとえのきのボン酢あえ</p> <p>エネルギー 316 kcal 炭水化物 25.6 g 蛋白質 15.2 g 食塩相当量 3.7 g 脂質 15.6 g</p>	 <p>線キャベツ なす漬 ナスはさみ揚げ 菜の花とパプリカのトマトクリームソース 白菜とカニカマの中華サラダ さつまいもの甘煮</p> <p>エネルギー 358 kcal 炭水化物 29.1 g 蛋白質 16.1 g 食塩相当量 2.5 g 脂質 19.1 g</p>		
7日(日)	焼きうどん	14日(日)	三色丼
 <p>クリーミーコロッケ 肉団子マリネ もやしの卵炒め 小松菜とツナの粒マヨあえ しばかっぱ漬</p> <p>エネルギー 388 kcal 炭水化物 32.5 g 蛋白質 14.2 g 食塩相当量 2.9 g 脂質 21.8 g</p>	 <p>イカフリッター 豚肉ともやしのスタミナ炒め チンゲンサイと春雨の酢物 大根のわさびマヨ和え きざみつぼ漬</p> <p>エネルギー 233 kcal 炭水化物 59.4 g 蛋白質 12.0 g 食塩相当量 2.7 g 脂質 13.8 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

《おすすめメニュー》

・3/2(火)

ヤンニョムチキン



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。

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

2月 15日(月)	白飯 (ふりかけ付)	22日(月)	若鶏のチーズ&ハーブ焼
	豚肉のシャリアアピンステーキ焼 金平ごぼう 線キャベツ 沢庵漬 ミニ野菜コロッケ マカロニナポリタン 小松菜のおひたし エネルギー 296 kcal 炭水化物 27.3 g 蛋白質 14.6 g 食塩相当量 2.7 g 脂質 14.2 g		線野菜 桜漬 黒はんぺんフライ トマトクリームパスタ いんげんの梅あえ ベーコンバター エネルギー 390 kcal 炭水化物 31.1 g 蛋白質 20.9 g 食塩相当量 4.0 g 脂質 19.9 g
16日(火)	日の丸弁当	23日(火)	タラの甘酢あんかけ
	若鶏の甘辛揚げ 人参煮付 線キャベツ しばかっぱ漬 いかフライ 豚ワカメ チンゲン菜のクリーム煮 おすすめの一品 エネルギー 756 kcal 炭水化物 104.4 g 蛋白質 24.4 g 食塩相当量 2.8 g 脂質 24.1 g		マカロニソテー きざみつぼ漬 ささみフライ 春雨のマヨ醤油ソテー 里芋の煮付 小松菜辛子あえ エネルギー 384 kcal 炭水化物 37.2 g 蛋白質 19.0 g 食塩相当量 2.5 g 脂質 16.3 g
17日(水)	白身魚フライ	24日(水)	炊き込みご飯
	線キャベツ 高菜漬 パンネと野菜のサラダ チンジャオロース 一口鶏メンチカツ 酢蓮根 エネルギー 349 kcal 炭水化物 32.0 g 蛋白質 15.0 g 食塩相当量 2.5 g 脂質 17.9 g		豚肉の塩レモン焼 紅白なます 線キャベツ かっぱ漬 ハニートンコロッケ 牛焼肉風炒め 白菜とツナのバジルソテー エネルギー 744 kcal 炭水化物 124.9 g 蛋白質 24.2 g 食塩相当量 4.4 g 脂質 16.9 g
18日(木)	むかしコロッケ	25日(木)	若鶏かき揚げ
	マカロニソテー かっぱ漬 白菜サラダ チヂミ 切干大根煮付 小松菜とコーンの炒め物 エネルギー 262 kcal 炭水化物 31.3 g 蛋白質 6.1 g 食塩相当量 3.2 g 脂質 12.4 g		線キャベツ 高菜漬 もやしナムル ペペロンチーノ ローサーモンタルタルフライ こんにゃく照り煮 エネルギー 352 kcal 炭水化物 26.4 g 蛋白質 16.5 g 食塩相当量 2.4 g 脂質 19.9 g
19日(金)	豆腐ハンバーグおろしソースかけ	26日(金)	霧島黒豚メンチカツ
	線キャベツ 桜漬 フレンチポテト 山菜の Pasta ブロッコリー辛子醤油和え ごま団子 エネルギー 386 kcal 炭水化物 36.3 g 蛋白質 11.4 g 食塩相当量 2.8 g 脂質 22.1 g		線キャベツ 桜漬 マカロニサラダ 鶏肉とスナップの黒胡椒ソテー しらたきのたらこあえ オレシジ エネルギー 270 kcal 炭水化物 28.6 g 蛋白質 12.6 g 食塩相当量 2.0 g 脂質 12.1 g
20日(土)	さばの立田揚	27日(土)	すき焼風煮
	線キャベツ きざみつぼ漬 さつま芋天ぷら 炒り鶏 ツナビーフン 青梗菜としめじのさっぱり和え エネルギー 382 kcal 炭水化物 33.2 g 蛋白質 15.3 g 食塩相当量 2.3 g 脂質 19.6 g		4種の野菜寄せ揚げ 温野菜のごまドレサラダ 筍の炒め煮 レンコンのコチュマヨ和え 紅生姜 エネルギー 246 kcal 炭水化物 29.0 g 蛋白質 8.6 g 食塩相当量 2.5 g 脂質 11.3 g
21日(日)	ハムマヨサラダフライ	28日(日)	アジフライ
	ハゲティソテー 高菜漬 スナップえんどうサラダ カレージャン炒め 玉こんにゃく煮付 きゅうりともやしの酢の物 エネルギー 303 kcal 炭水化物 34.5 g 蛋白質 10.6 g 食塩相当量 3.3 g 脂質 11.5 g		線キャベツ きざみつぼ漬 高菜パスタ 鶏肉とコーンのガーサイ卵炒め ほうれん草ともやしのピーマン和え 揚げシューマイ エネルギー 364 kcal 炭水化物 24.8 g 蛋白質 18.0 g 食塩相当量 3.7 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

◀おすすめメニュー▶

2/16 (火)

・若鶏の甘辛揚げ



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。