

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

5月 10日(月)	<b>豆腐ハバーグの大根おろしソースがけ</b> スパゲティソテー しばかつぱ漬 パリッとミニ中華春巻 シーザーサラダ 豚肉とたけのこの炒め煮 白菜と油揚げのポン酢あえ エネルギー 340 kcal 炭水化物 26.7 g 蛋白質 11.8 g 食塩相当量 2.7 g 脂質 20.7 g	17日(月)	<b>鶏もも唐揚</b> ペンネソテー 桜漬 蓮根の梅肉あえ 豚肉とじゃがいもの味噌バター炒め 大根のキムチ煮 ごま団子 エネルギー 392 kcal 炭水化物 32.0 g 蛋白質 15.9 g 食塩相当量 2.4 g 脂質 21.4 g
11日(火)	<b>日の丸弁当</b> やみこみ炒り きのこと若布の酢の物 ポイル野菜 沢庵漬 目玉焼 マカロニナポリタン チンゲン菜のクリーム煮 エネルギー 770 kcal 炭水化物 113.1 g 蛋白質 23.9 g 食塩相当量 4.1 g 脂質 22.7 g	18日(火)	<b>豚肉のBBQ焼き</b> ポイルキャベツ 沢庵漬 一口えびマヨコーン ホルモン焼きうどん風 小松菜と木くらげの塩炒め オクラたらこあえ エネルギー 332 kcal 炭水化物 30.3 g 蛋白質 16.9 g 食塩相当量 2.5 g 脂質 15.8 g
12日(水)	<b>二層のブラックカレーコロッケ</b> ポイルキャベツ 桜漬 レンコンサラダ 牛肉といんげん甘辛煮 ほうれん草とハのツツ和え 中華風揚げ出し豆腐 エネルギー 329 kcal 炭水化物 38.6 g 蛋白質 9.7 g 食塩相当量 2.8 g 脂質 16.0 g	19日(水)	<b>焼肉かじ 風炒りカツ</b> ポイルキャベツ きざみつぼ漬 チンゲン菜と豚肉の塩炒め ミニオムレツサルサソースかけ 筍の土佐煮 カリフラワーのマリネ エネルギー 280 kcal 炭水化物 25.1 g 蛋白質 7.5 g 食塩相当量 2.8 g 脂質 14.9 g
13日(木)	<b>トンテキ風</b> ポイルキャベツ 高菜漬 ツナマヨフライ 鶏と白菜のオイスター炒め 筍の卵とじ ブロッコリーの和風ドレ和え エネルギー 302 kcal 炭水化物 18.1 g 蛋白質 19.4 g 食塩相当量 2.7 g 脂質 16.8 g	20日(木)	<b>クリーミーコロッケ(ホタテ)</b> ポイルキャベツ しばかつぱ漬 さごしのムニエル 塩やきそば ひじき煮付 ほうれん草のごま和え エネルギー 373 kcal 炭水化物 29.6 g 蛋白質 15.5 g 食塩相当量 2.5 g 脂質 21.3 g
14日(金)	<b>若鶏のチーズパン粉焼</b> ペンネソテー しばかつぱ漬 ホタテ風味カツ ピーマンとスナップのチリ炒め 小松菜と人参のナムル こんにゃく照り煮 エネルギー 365 kcal 炭水化物 23.5 g 蛋白質 22.1 g 食塩相当量 2.2 g 脂質 19.6 g	21日(金)	<b>若鶏のバジルソテー焼</b> ポイルキャベツ 高菜漬 目玉焼きフライ 春雨の酢の物 牛肉と蓮根の焼肉ソテー いんげん煮付 エネルギー 371 kcal 炭水化物 28.1 g 蛋白質 18.7 g 食塩相当量 2.9 g 脂質 19.9 g
15日(土)	<b>アジフライ</b> ポイルキャベツ なす漬 じゃが芋の旨煮 汁なし坦々麺 ほうれん草の煮浸し いんげんとツツのサラダ エネルギー 310 kcal 炭水化物 34.5 g 蛋白質 14.4 g 食塩相当量 2.3 g 脂質 12.7 g	22日(土)	<b>豚肉の山賊焼き</b> ポイルキャベツ 桜漬 チヂミ マカロニミートソース 白菜とかまのツツ煮 きゅうりのザーサイあえ エネルギー 255 kcal 炭水化物 15.5 g 蛋白質 13.8 g 食塩相当量 3.3 g 脂質 14.7 g
16日(日)	<b>カレー豚天</b> ポイルキャベツ きざみつぼ漬 れんこん肉詰めフライ 麻婆豆腐 わかしの中華あえ 白菜ゆかりあえ エネルギー 374 kcal 炭水化物 21.6 g 蛋白質 19.6 g 食塩相当量 2.5 g 脂質 22.6 g	23日(日)	<b>サワラの大葉チーズフライ</b> ペンネソテー 沢庵漬 フレンチポテト(コンソメ風味) 鶏肉の八宝菜 竹輪と小松菜の中華卵とじ オクラのツツ炒りあえ エネルギー 360 kcal 炭水化物 30.8 g 蛋白質 15.1 g 食塩相当量 3.5 g 脂質 18.9 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》  
**5/20(木)**  
**クリーミーコロッケ(ホタテ)**



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

4月 26日(月)	豚肉のカレー唐揚げ	3日(月)	若鶏のチーズマヨパン粉焼
 <p>スパゲティソテー 桜漬 ベーコンポテトバーグ 鶏肉とスナップの黒胡椒炒め ほうれん草のナムル プチゼリー</p> <p>エネルギー 418 kcal 炭水化物 29.2 g 蛋白質 19.9 g 食塩相当量 2.9 g 脂質 21.0 g</p>	 <p>ポイルキャベツ しばかつば漬 揚げ餃子 小松菜の和風スパゲティ 金平ごぼう 酢蓮根</p> <p>エネルギー 335 kcal 炭水化物 30.3 g 蛋白質 17.0 g 食塩相当量 2.7 g 脂質 15.7 g</p>		
27日(火)	油淋鶏	4日(火)	すぎやき風フライ
 <p>線キャベツ きざみつぼ漬 フレンチポテト 春雨サラダ 大根と竹輪煮付 オクラの梅風味あえ</p> <p>エネルギー 441 kcal 炭水化物 31.4 g 蛋白質 13.1 g 食塩相当量 1.6 g 脂質 28.0 g</p> <p><b>おすすめの一品</b></p>	 <p>パンネソテー 桜漬 タラの照り焼き チリコンカン風 牛肉のオイスター炒め 若布のピリ辛ナムル</p> <p>エネルギー 346 kcal 炭水化物 36.5 g 蛋白質 20.5 g 食塩相当量 3.7 g 脂質 12.9 g</p>		
28日(水)	カレーコロッケ	5日(水)	豚肉のだし醤油風味焼
 <p>線キャベツ 沢庵漬 白菜青じそ和え なすとパプリカのトマトソース炒め カブと菜とチンリの煮浸し 一口鶏メンチカツ(スモークチー)</p> <p>エネルギー 305 kcal 炭水化物 31.0 g 蛋白質 8.8 g 食塩相当量 2.5 g 脂質 16.1 g</p>	 <p>ポイルキャベツ 沢庵漬 いかフライ マカロニサラダ 竹輪とほうれん草の中華卵とじ いんげんのごま和え</p> <p>エネルギー 364 kcal 炭水化物 15.9 g 蛋白質 15.8 g 食塩相当量 2.6 g 脂質 26.0 g</p>		
29日(木)	若鶏の塩から揚げ	6日(木)	鶏肉の竜田揚げ
 <p>線キャベツ しばかつば漬 肉巻 ビーフソテー 切干大根の中華風サラダ きゅうりのゆかり和え</p> <p>エネルギー 389 kcal 炭水化物 24.3 g 蛋白質 16.3 g 食塩相当量 3.1 g 脂質 24.3 g</p>	 <p>ポイルキャベツ 高菜漬 大根サラダ 筑前煮 オクラの辛子和え 鴨門金時とリンゴのスイート揚げ</p> <p>エネルギー 336 kcal 炭水化物 33.0 g 蛋白質 12.2 g 食塩相当量 2.2 g 脂質 17.0 g</p>		
30日(金)	豚肉の香草焼き	7日(金)	メンチカツ
 <p>線キャベツ きざみつぼ漬 もやしと鶏肉のみそ炒め 海鮮ねぎ塩パスタ 小松菜と竹輪のごまあえ 大学芋</p> <p>エネルギー 322 kcal 炭水化物 21.6 g 蛋白質 18.7 g 食塩相当量 2.1 g 脂質 16.3 g</p>	 <p>パンネソテー きざみつぼ漬 お好み焼き スナップえんどうサラダ 小松菜の炒め煮 ブロッコリー梅のり和え</p> <p>エネルギー 371 kcal 炭水化物 32.0 g 蛋白質 11.8 g 食塩相当量 3.1 g 脂質 21.2 g</p>		
5月 1日(土)	マルサの香味がーリックオイル焼	8日(土)	豚肉の塩麩焼き
 <p>線キャベツ 桜漬 ミニむかしコロッケ たらこときのこのクリームソース ほうれん草の塩とろみソテー 筍のそぼろ煮</p> <p>エネルギー 216 kcal 炭水化物 24.2 g 蛋白質 14.5 g 食塩相当量 2.8 g 脂質 5.7 g</p>	 <p>ポイルキャベツ 桜漬 マヨたまカツ 春雨の中華サラダ 蓮根の肉みそ炒め ほうれん草の炒め煮</p> <p>エネルギー 341 kcal 炭水化物 30.4 g 蛋白質 15.8 g 食塩相当量 2.7 g 脂質 16.3 g</p>		
2日(日)	天ぷら盛り合わせ	9日(日)	三色丼
 <p>線キャベツ しばかつば漬 小袋天つゆ 豚ワカメ 高野煮付 ブロッコリーサラダ</p> <p>エネルギー 326 kcal 炭水化物 27.4 g 蛋白質 13.2 g 食塩相当量 4.1 g 脂質 18.0 g</p>	 <p>磯辺仕上げの一口さきみフライ マカヒトかぼちゃサラダ オクラと竹輪の和え物 タレ付き肉団子 沢庵漬</p> <p>エネルギー 255 kcal 炭水化物 21.3 g 蛋白質 12.6 g 食塩相当量 2.2 g 脂質 13.1 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

◀おすすめメニュー▶

4/27(火) 油淋鶏



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。