

# 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

7月 19日(月)	鶏肉の山賊焼き	26日(月)	豚肉のシャリアピンステーキ焼
 <p>マカロニソテー しばかつば漬 ホタテ風味カツ 牛肉と野菜のオイスターソース煮 ミニ豆腐 ブロッコリー梅のり和え エネルギー 368 kcal 炭水化物 23.9 g 蛋白質 25.7 g 食塩相当量 2.7 g 脂質 17.9 g</p>	 <p>ペンネソテー 桜漬 黒はんぺんフライ 鶏肉となすの味噌炒め 切干大根煮付 ほうれん草としめじのポン酢和え エネルギー 368 kcal 炭水化物 27.9 g 蛋白質 19.8 g 食塩相当量 3.0 g 脂質 19.5 g</p>		
20日(火)	豚肉の立田揚	27日(火)	マヨネーズ炒め
 <p>ポイルキャベツ 桜漬 じゃが芋の旨煮 鮭のチーズソースパスタ オクラのソテー和え こんにゃく照り煮 エネルギー 318 kcal 炭水化物 28.6 g 蛋白質 16.6 g 食塩相当量 2.1 g 脂質 17.3 g</p>	 <p>ポイルキャベツ 高菜漬 ミニたまかつ マカロニミートソース 蓮根ときゅうりのサラダ ブロッコリー辛子醤油和え エネルギー 350 kcal 炭水化物 30.7 g 蛋白質 11.4 g 食塩相当量 2.2 g 脂質 20.0 g</p>		
21日(水)	クリーミーコロッケ (カニ入)	28日(水)	ヒレカツ
 <p>ペンネソテー 高菜漬 目玉焼 ピーマンとスナップのガーリック炒め 揚げ野菜の煮付 きゅうりとハムの酢の物 エネルギー 395 kcal 炭水化物 32.5 g 蛋白質 16.2 g 食塩相当量 2.9 g 脂質 22.1 g</p>	 <p>ポイル野菜 沢庵漬 ポテトフライ 山菜のパスタ ひじきとパプリカのマリネ オクラのゆかり和え エネルギー 369 kcal 炭水化物 37.4 g 蛋白質 14.0 g 食塩相当量 3.2 g 脂質 18.1 g</p>		
22日(木)	若鶏のブラックペッパー焼	29日(木)	ハンバーグ ハニーマスタードソースがけ
 <p>ポイルキャベツ 沢庵漬 ミニ春巻 和風わさびマカロニ 豆腐のアヒージョ風ソテー 小松菜のおろし和え エネルギー 333 kcal 炭水化物 21.8 g 蛋白質 17.8 g 食塩相当量 2.3 g 脂質 18.4 g</p>	 <p>ポイルキャベツ 桜漬 ササミカツ 豚しゃぶのタイ風サラダ ほうれん草のおひたし ごま団子 エネルギー 391 kcal 炭水化物 33.0 g 蛋白質 21.9 g 食塩相当量 2.6 g 脂質 20.8 g</p>		
23日(金)	アジフライ	30日(金)	若鶏の塩だれ天ぷら
 <p>揚げチキンソテー きざみつぼ漬 フレンチサラダ ゴーヤチャンプルー ほうれん草のナムル カリフラワー甘酢漬 エネルギー 336 kcal 炭水化物 25.3 g 蛋白質 15.7 g 食塩相当量 2.8 g 脂質 18.2 g</p>	 <p>ペンネソテー きざみつぼ漬 ハムチーズフライ なすのそぼろ炒め煮 いんげんとツナのサラダ れんこんの梅昆布和え エネルギー 446 kcal 炭水化物 27.9 g 蛋白質 18.8 g 食塩相当量 2.4 g 脂質 27.6 g</p>		
24日(土)	トンテキ風	31日(土)	むかしコロッケ
 <p>ペンネソテー かつば漬 たこキャベツカツ 牛肉と玉葱の焼肉炒め 白菜青じそ和え ブロッコリーの洋風卵とじ エネルギー 361 kcal 炭水化物 26.8 g 蛋白質 19.4 g 食塩相当量 3.0 g 脂質 19.2 g</p>	 <p>ポイルキャベツ 高菜漬 さごしの香草焼き トマトクリームパスタ きゅうりと若布の酢の物 人参煮付 エネルギー 351 kcal 炭水化物 39.8 g 蛋白質 16.3 g 食塩相当量 2.8 g 脂質 13.9 g</p>		
25日(日)	焼きうどん	8月 1日(日)	ブルコギ
 <p>棒々鶏サラダ 糸こんにゃくとひき肉の炒め煮 一口鶏メンチカツ 沢庵漬 エネルギー 268 kcal 炭水化物 27.2 g 蛋白質 15.1 g 食塩相当量 2.6 g 脂質 10.9 g</p>	 <p>竹輪の磯辺天 温野菜サラダ 揚げ野菜とベーコンの煮浸し 蒸しシューマイ 沢庵漬 エネルギー 330 kcal 炭水化物 32.5 g 蛋白質 14.6 g 食塩相当量 4.3 g 脂質 15.8 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▶  
・鮭のチーズソースパスタ



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 〕

株式会社ファシリティーズ  
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

7月 5日(月)	若鶏のピザパン粉焼	12日(月)	豚肉の香味焼き青しそ風味
 <p>ポイルキャバツ 桜漬 白菜フレンチ和え ホルモン焼きうどん風 切干大根洋風煮 一口まぐろカツ (別冊風味)</p> <p>エネルギー 410 kcal 炭水化物 35.8 g 蛋白質 22.8 g 食塩相当量 4.5 g 脂質 19.9 g</p>	 <p>ポイル野菜 沢庵漬 ツナマヨフライ マカロニナポリタン 酢蓮根 小松菜と人参のナムル</p> <p>エネルギー 328 kcal 炭水化物 27.0 g 蛋白質 15.4 g 食塩相当量 2.6 g 脂質 17.5 g</p>		
6日(火)	日の丸弁当	13日(火)	若鶏のから揚げ
 <p>ハバークチップソースかけ ブチゼリー スパゲティソース かっぱ漬 目玉焼きフライ 豚肉となすのオイスター炒め ほうれん草のごま和え</p> <p>エネルギー 759 kcal 炭水化物 111.6 g 蛋白質 24.3 g 食塩相当量 4.6 g 脂質 20.9 g</p>	 <p>パンネソテー 高菜漬 プレーンオムレツ 豚ワカメさっぱり梅だれ 金平ごぼう チンゲン菜と竹輪の中華煮</p> <p>エネルギー 413 kcal 炭水化物 29.9 g 蛋白質 20.3 g 食塩相当量 3.9 g 脂質 22.9 g</p>		
7日(水)	豚肉のBBQ焼き	14日(水)	すきやき風フライ
 <p>パンネソテー 高菜漬 チヂミ 肉じゃが 春雨の酢の物 ブロッコリーの粒マスタード あえ</p> <p>エネルギー 287 kcal 炭水化物 28.5 g 蛋白質 14.8 g 食塩相当量 3.0 g 脂質 12.1 g</p>	 <p>ポイルキャバツ 桜漬 さごしのオイル焼 やきそば 筍の炒め煮 オクラとコーンのボン酢あえ</p> <p>エネルギー 362 kcal 炭水化物 36.8 g 蛋白質 15.4 g 食塩相当量 3.3 g 脂質 16.8 g</p>		
8日(木)	若鶏の唐揚げソースかけ	15日(木)	豚肉のパセリバター焼
 <p>ポイルキャバツ 桜漬 ポテトフライ マカロニの豚肉と高菜炒め ミニ奴豆腐 小松菜の卵とじ</p> <p>エネルギー 410 kcal 炭水化物 35.0 g 蛋白質 15.7 g 食塩相当量 3.8 g 脂質 23.1 g</p>	 <p>ポイルキャバツ しばかっぱ漬 揚げ餃子 枝豆と塩昆布の柚子胡椒あん 白菜の煮浸し 大学芋</p> <p>エネルギー 369 kcal 炭水化物 26.3 g 蛋白質 15.8 g 食塩相当量 2.6 g 脂質 21.6 g</p>		
9日(金)	カレーコロッケ	16日(金)	若鶏の照焼
 <p>ポイルキャバツ 沢庵漬 さばの塩焼 チンジャオロース 若布のナムル 紅白なます</p> <p>エネルギー 373 kcal 炭水化物 28.9 g 蛋白質 17.7 g 食塩相当量 3.6 g 脂質 24.7 g</p>	 <p>マカロニソテー 沢庵漬 肉巻 キムチ炒め ミニカップ味付めかぶ カリフラワーたらこあえ</p> <p>エネルギー 371 kcal 炭水化物 22.0 g 蛋白質 22.2 g 食塩相当量 3.6 g 脂質 21.6 g</p>		
10日(土)	豚肉の利久揚げ	17日(土)	ホキの天ぷら
 <p>ポイルキャバツ きざみつほ漬 ソーシロといんげん炒め 和風スパゲティ オクラの辛子和え たこ焼き</p> <p>エネルギー 304 kcal 炭水化物 22.7 g 蛋白質 15.1 g 食塩相当量 2.3 g 脂質 16.5 g</p>	 <p>パンネソテー 炒め野菜の和え 小袋天つゆ きざみつほ漬 かきあげ天ぷら ササミの中華サラダ れんこん煮付</p> <p>エネルギー 281 kcal 炭水化物 24.2 g 蛋白質 14.2 g 食塩相当量 3.5 g 脂質 13.1 g</p>		
11日(日)	三色丼	18日(日)	回鍋肉
 <p>磯辺仕上げの一口さしみフライ パスタとソテー えんどうの炒め なすのピリ辛炒め きゅうりのゆかり和え 桜漬</p> <p>エネルギー 254 kcal 炭水化物 21.0 g 蛋白質 11.9 g 食塩相当量 2.5 g 脂質 13.7 g</p>	 <p>スパゲティサラダ いんげんのおかか和え さつまいもの甘煮 かっぱ漬</p> <p>エネルギー 316 kcal 炭水化物 29.6 g 蛋白質 9.4 g 食塩相当量 2.6 g 脂質 17.8 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▶  
・若鶏のピザパン粉焼



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。