

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

9月 13日(月)	若鶏の山賊焼	20日(月)	豚肉のだし醤油風味焼
 <p>ポイルキャバツ 桜漬 ハムチーズフライ ミートソースパンネ パゲティ菜としめじの和え物 プチゼリー</p> <p>エネルギー 347 kcal 炭水化物 22.6 g 蛋白質 17.7 g 食塩相当量 1.8 g 脂質 17.2 g</p>	 <p>マカロニソテー 沢庵漬 ナスはさみ揚げ 鶏としめじのしめじの醤油和え 大根のしそ甘酢和え いんげん煮付</p> <p>エネルギー 345 kcal 炭水化物 21.4 g 蛋白質 19.8 g 食塩相当量 2.7 g 脂質 19.2 g</p>		
 <p>14日(火) エビマヨネーズ風コロッケ パゲティ菜 沢庵漬 目玉焼 いんげんと豚肉ピリ辛炒め 春雨の酢の物 オクラの辛子和え</p> <p>エネルギー 368 kcal 炭水化物 35.8 g 蛋白質 14.2 g 食塩相当量 2.3 g 脂質 18.2 g</p>	 <p>21日(火) 若鶏カレー揚げ ポイルキャバツ 桜漬 肉巻 塩やきそば チンゲン菜の塩昆布あえ ごま団子</p> <p>エネルギー 433 kcal 炭水化物 30.8 g 蛋白質 16.3 g 食塩相当量 1.9 g 脂質 26.4 g</p>		
 <p>15日(水) 豚肉の利久揚げ マカロニソテー 高菜漬 お好み焼き 炒り鶏 フレンチサラダ ブロッコリーのたらこあえ</p> <p>エネルギー 339 kcal 炭水化物 28.5 g 蛋白質 17.2 g 食塩相当量 2.3 g 脂質 17.1 g</p>	 <p>22日(水) ハバ-グ ケチャップソースかけ パンネソテー 高菜漬 ミニマヨたまカツ 豚肉とピーマンの甘辛炒め ミニ豆腐 オクラのおかかあえ</p> <p>エネルギー 348 kcal 炭水化物 30.3 g 蛋白質 19.0 g 食塩相当量 4.1 g 脂質 17.7 g</p>		
 <p>16日(木) ハニーガーリックチキン ポイルキャバツ かつば漬 ホタテ風味カツ ペペロンチーノ ミニカップ味付めかふ いんげんのごまあえ</p> <p>エネルギー 375 kcal 炭水化物 30.4 g 蛋白質 14.9 g 食塩相当量 2.4 g 脂質 22.0 g</p> <p style="text-align: center;">おすすめの一品</p>	 <p>23日(木) タラの磯辺揚 ポイルキャバツ きざみつぼ漬 かにクリームコロッケ 和風スパゲティ ほうれん草のナムル カリフラワーとツナのサラダ</p> <p>エネルギー 326 kcal 炭水化物 25.0 g 蛋白質 16.3 g 食塩相当量 2.9 g 脂質 17.5 g</p>		
 <p>17日(金) 焼肉カレー 風メンチカツ パンネソテー しばかつば漬 ミートオムレツ 牛肉と蓮根の香味醤油炒め きゃべつの和風サラダ チンゲン菜のボン酢あえ</p> <p>エネルギー 322 kcal 炭水化物 29.1 g 蛋白質 10.4 g 食塩相当量 2.8 g 脂質 16.8 g</p>	 <p>24日(金) 若鶏のバターグリル マカロニソテー しばかつば漬 エビカツ 豚肉と玉葱の山賊炒め 大根のキムチ煮 酢蓮根</p> <p>エネルギー 436 kcal 炭水化物 28.5 g 蛋白質 20.2 g 食塩相当量 2.1 g 脂質 24.0 g</p>		
 <p>18日(土) アジフライ マカロニソテー 桜漬 ほうれん草とコーンのソテー 豚肉と白菜の炒め煮 牛蒡の柚子胡椒和え たこ焼き</p> <p>エネルギー 291 kcal 炭水化物 29.4 g 蛋白質 12.5 g 食塩相当量 2.8 g 脂質 14.0 g</p>	 <p>25日(土) 豚肉の山椒風味焼き ポイルキャバツ 沢庵漬 ササミカツ スパゲティサラダ じゃが芋の旨煮 オクラのわさびしょう油あえ</p> <p>エネルギー 399 kcal 炭水化物 31.6 g 蛋白質 21.1 g 食塩相当量 2.2 g 脂質 20.6 g</p>		
 <p>19日(日) 焼きうどん ミニむかしコロッケ スナッペンどう塩茹 きゅうりのゆかり和え カリフラワー土佐煮 かつば漬</p> <p>エネルギー 226 kcal 炭水化物 32.3 g 蛋白質 7.7 g 食塩相当量 3.3 g 脂質 7.8 g</p>	 <p>26日(日) メンチカツ パンネソテー 桜漬 玉子焼き 牛肉とにんにく芽の中華炒 チンゲン菜の煮付 ブロッコリー梅のり和え</p> <p>エネルギー 383 kcal 炭水化物 30.9 g 蛋白質 17.7 g 食塩相当量 3.1 g 脂質 17.2 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》

・エビマヨネーズ風コロッケ



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。

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

8月 30日(月)	若鶏のチーズパン粉焼	6日(月)	豚肉のシャリアピンステーキ焼
 <p>マカロニソテー 目玉焼きフライ 牛肉うま煮 紅白なます オクラ塩昆布あえ</p> <p>エネルギー 368 kcal 炭水化物 28.0 g 蛋白質 21.0 g 食塩相当量 2.8 g 脂質 18.3 g</p>	 <p>ポイルキャベツ 桜漬 ツナマヨフライ バター風味のたらこスパゲティ じゃがいもコンソメ煮 いんげんの梅あえ</p> <p>エネルギー 312 kcal 炭水化物 27.9 g 蛋白質 15.7 g 食塩相当量 4.3 g 脂質 14.8 g</p>		
31日(火)	黒毛和牛メンチカツ	7日(火)	日の丸弁当
 <p>ポイルキャベツ 桜漬 ミニオムレツサルサソースかけ 四川風ピリ辛マーボー茄子 ひじき煮付 小松菜のビーツ和え</p> <p>エネルギー 313 kcal 炭水化物 27.2 g 蛋白質 11.7 g 食塩相当量 2.3 g 脂質 18.3 g</p>	 <p>とり天 ミニカップ味付もずく ポイルキャベツ 炒め野菜のオムレツ和え かき揚げ天ぷら きざみつぼ漬 小袋天つゆ やきそば</p> <p>エネルギー 738 kcal 炭水化物 117.9 g 蛋白質 18.1 g 食塩相当量 5.4 g 脂質 19.4 g</p>		
9月 1日(水)	豚肉のBBQソース焼	8日(水)	二層のブラックカレーコロケ
 <p>ペンネソテー 高菜漬 ローサーモンタルタルフライ 鶏肉と玉葱のチリ炒め 豆腐のアヒージョ風ソテー 若布のピリ辛ナムル</p> <p>エネルギー 308 kcal 炭水化物 21.7 g 蛋白質 20.6 g 食塩相当量 2.6 g 脂質 15.0 g</p>	 <p>ペンネソテー しばかつば漬 さばの塩焼 豚ワカメ ほうれん草のごま和え れんこんとパプリカのサラダ</p> <p>エネルギー 363 kcal 炭水化物 32.0 g 蛋白質 18.3 g 食塩相当量 3.3 g 脂質 21.3 g</p>		
2日(木)	ヤニヨムチキ	9日(木)	豚肉の香味がーリックオイル焼
 <p>ポイルキャベツ 沢庵漬 いかフライ 和風パスタ ミニ奴豆腐 ブロッコリーのからし和え</p> <p>エネルギー 315 kcal 炭水化物 21.5 g 蛋白質 14.1 g 食塩相当量 2.4 g 脂質 19.4 g</p> <p style="text-align: center;">おすすめの一品</p>	 <p>マカロニソテー 桜漬 黒はんぺんフライ 牛肉と炒め野菜のスタミナ炒め 切干大根洋風煮 大学芋</p> <p>エネルギー 413 kcal 炭水化物 33.4 g 蛋白質 17.9 g 食塩相当量 2.9 g 脂質 20.7 g</p>		
3日(金)	野菜コロケ	10日(金)	若鶏のマヨパン粉焼
 <p>マカロニソテー しばかつば漬 タラの照り焼き 豚肉の中華卵炒め ほうれん草の梅肉あえ レンコンサラダ</p> <p>エネルギー 352 kcal 炭水化物 32.0 g 蛋白質 17.8 g 食塩相当量 3.9 g 脂質 14.7 g</p>	 <p>ポイルキャベツ 沢庵漬 三角春巻(えび入り) スパゲティナポリタン 竹輪とインゲンの煮付 ブロッコリーのおろしあえ</p> <p>エネルギー 423 kcal 炭水化物 37.6 g 蛋白質 22.9 g 食塩相当量 5.2 g 脂質 20.5 g</p>		
4日(土)	豚肉のカレー揚げ	11日(土)	ホキのごま天ぷら
 <p>ポイルキャベツ 桜漬 チヂミ ツナと小松菜の塩パスタ 筍の卵とじ きゅうりの華風あえ</p> <p>エネルギー 364 kcal 炭水化物 23.4 g 蛋白質 15.9 g 食塩相当量 2.7 g 脂質 22.3 g</p>	 <p>マカロニソテー かつば漬 金平ごぼう ピーマンとスナップのガリ炒め 小松菜としめじのナムル 中華風揚げ出し豆腐</p> <p>エネルギー 302 kcal 炭水化物 26.2 g 蛋白質 16.2 g 食塩相当量 2.2 g 脂質 14.7 g</p>		
5日(日)	いわし大葉フライ	12日(日)	八宝菜
 <p>ポイルキャベツ 沢庵漬 揚げ餃子 丼かつ煮 オクラと野沢菜の和えもの カリフラワーのマリネ</p> <p>エネルギー 309 kcal 炭水化物 26.7 g 蛋白質 14.2 g 食塩相当量 1.5 g 脂質 16.3 g</p>	 <p>磯辺仕上げの一口さきみフライ きのこカールクックのクリーム炒め ほうれん草のおひたし 鳴門金時とリンゴのスイート揚げ きざみつぼ漬</p> <p>エネルギー 271 kcal 炭水化物 31.7 g 蛋白質 13.3 g 食塩相当量 2.8 g 脂質 10.2 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》

9/2(木) ヤニヨムチキ



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。