

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 3日(月)	鶏肉の山賊焼き スパゲティソテー 桜漬 野菜かき揚げ 比「フリッターとオム」野菜のオム炒め ミックス「ソース」サラダ 里芋のそぼろ煮 エネルギー 400 kcal 炭水化物 32.3 g 蛋白質 17.3 g 食塩相当量 2.8 g 脂質 21.9 g	10日(月)	焼きうどん チヂミ ニラの卵炒め 筍のそぼろ煮 しばかっぱ漬 エネルギー 205 kcal 炭水化物 21.3 g 蛋白質 9.5 g 食塩相当量 3.4 g 脂質 10.0 g
4日(火)	メンチカツ マカロニソテー 沢庵漬 タラのペースリバター焼 にんにくの芽と卵の塩炒め カリフラワーとハムサラダ ほうれん草のピ「カツ」和え エネルギー 348 kcal 炭水化物 23.8 g 蛋白質 19.8 g 食塩相当量 2.1 g 脂質 18.0 g	11日(火)	日の丸弁当 若鶏の塩焼 ブチゼリー 線キャベツ 沢庵漬 クリームコロッケ(トマトソースバジル) 豚肉と蓮根の梅オスターソ 若布のピリ辛ナムル エネルギー 753 kcal 炭水化物 107.2 g 蛋白質 24.2 g 食塩相当量 3.5 g 脂質 22.1 g
5日(水)	赤飯 エビフライ レンコンと水菜のソテー 小袋タルタルソース さつまいものレモン煮 線キャベツ さざみつぼ漬 肉巻 かり梅パスタ おすすめの一品 エネルギー 824 kcal 炭水化物 128.2 g 蛋白質 22.7 g 食塩相当量 4.0 g 脂質 23.1 g	12日(水)	豚肉のガーリックペッパー焼 線キャベツ 桜漬 ピザポテト春巻 スパサラダ 白菜とシーチクの味噌煮 ブロッコリーのフレンチ和え エネルギー 436 kcal 炭水化物 30.3 g 蛋白質 17.5 g 食塩相当量 3.7 g 脂質 28.7 g
6日(木)	トンテキ風 線キャベツ かっぱ漬 すきやき風フライ ピリ辛チヨリソースの Pasta 大根と鶏のガリパタ煮 いんげんのごま和え エネルギー 349 kcal 炭水化物 29.7 g 蛋白質 17.8 g 食塩相当量 2.2 g 脂質 18.6 g	13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 かっぱ漬 磯辺仕上げの一口ささみフライ 汁なし坦々麺 金平ごぼう ほうれん草としめじのソテー エネルギー 348 kcal 炭水化物 34.8 g 蛋白質 18.9 g 食塩相当量 3.8 g 脂質 16.8 g
7日(金)	アジフライ ペンネソテー 高菜漬 特大シューマイ ほうれん草と豚肉のオム炒め 白菜の「マ」青紫蘇和え こんにゃくのピリ辛味噌煮 エネルギー 358 kcal 炭水化物 32.2 g 蛋白質 15.1 g 食塩相当量 3.0 g 脂質 19.3 g	14日(金)	ヤンコムカツ 線キャベツ 高菜漬 目玉焼きフライ マーボー春雨 オクラのごま和え 煮豆 エネルギー 437 kcal 炭水化物 35.9 g 蛋白質 18.6 g 食塩相当量 2.0 g 脂質 24.5 g
8日(土)	若鶏の照焼 線キャベツ 桜漬 エビカツ パンとオム「えんどう醤油」ソース ブロッコリーサラダ 小松菜のからし和え エネルギー 332 kcal 炭水化物 25.4 g 蛋白質 19.6 g 食塩相当量 2.3 g 脂質 16.5 g	15日(土)	豚肉の塩麹焼き ペンネソテー 桜漬 ミートオムレツ 鶏肉の八宝菜 大根と油揚げの煮付 チンゲン菜の煮浸し エネルギー 281 kcal 炭水化物 18.4 g 蛋白質 18.8 g 食塩相当量 2.4 g 脂質 14.8 g
9日(日)	豚肉のパン粉焼 マカロニソテー 沢庵漬 カリフラワーの豆板醤マヨあえ 「フリッターと白菜」中華炒め 南瓜煮付 きゅうりと木くらげの和え物 エネルギー 296 kcal 炭水化物 44.9 g 蛋白質 16.0 g 食塩相当量 2.4 g 脂質 17.2 g	16日(日)	タラのムニエル 線キャベツ しばかっぱ漬 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 231 kcal 炭水化物 20.9 g 蛋白質 14.9 g 食塩相当量 2.8 g 脂質 10.0 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＞

- ・クリームコロッケ(トマトソースバジル)
- ・豚肉と蓮根の梅オスターソ



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

12月 20日(月)	鶏肉の磯辺揚げ マカロニソテー 桜漬 フレンオムレツ 豚肉とアツアツのカリージャン炒め ひじきとツナの煮物 大根ときゅうりのごまドレサラダ エネルギー 391 kcal 炭水化物 26.2 g 蛋白質 20.0 g 食塩相当量 2.6 g 脂質 22.7 g	27日(月)	クリームコロッケ 線野菜 しばかつば漬 若鶏の香草チーズ焼き 海鮮ねぎ塩パスタ アツアツ野菜としめじのごま和え 大学芋 エネルギー 390 kcal 炭水化物 28.8 g 蛋白質 16.4 g 食塩相当量 1.7 g 脂質 22.1 g
21日(火)	豚肉の青紫蘇風味オイル焼 線野菜 かつば漬 ささみと三色ピーマンのチヂミ ペペロンチーノ もやし中華サラダ かぼちゃの塩バター煮 エネルギー 292 kcal 炭水化物 24.5 g 蛋白質 18.5 g 食塩相当量 2.6 g 脂質 15.3 g	28日(火)	タラのホットチリ焼 マカロニソテー 沢庵漬 ツナマヨフライ 鶏ブルコギ コーンサラダ 白菜ゆかりあえ エネルギー 246 kcal 炭水化物 25.0 g 蛋白質 17.0 g 食塩相当量 3.2 g 脂質 10.5 g
22日(水)	ハニーコーンコロッケ ペンネソテー しばかつば漬 さばの塩焼 豚肉と春雨の醤油炒め 白菜と竹輪のごま酢あえ オレンジ エネルギー 469 kcal 炭水化物 45.6 g 蛋白質 21.0 g 食塩相当量 3.0 g 脂質 23.5 g	29日(水)	豚肉生姜焼 ペンネソテー 桜漬 三角春巻(えび入り) ささみサラダ 豆昆布 ほうれんそうのおひたし エネルギー 417 kcal 炭水化物 23.4 g 蛋白質 26.1 g 食塩相当量 2.4 g 脂質 26.0 g
23日(木)	カツ煮 小松菜と鶏肉の塩炒め 若布の青じそ和え ごま団子 沢庵漬 エネルギー 318 kcal 炭水化物 26.1 g 蛋白質 17.3 g 食塩相当量 2.2 g 脂質 16.4 g	30日(木)	鶏肉のバジル唐揚げ 線野菜 なす漬 ミニ野菜コロッケ ピーマンと高菜のパスタ 小松菜のわさび醤油あえ カリフラワーのたらまあえ エネルギー 486 kcal 炭水化物 23.6 g 蛋白質 19.3 g 食塩相当量 3.4 g 脂質 35.1 g
24日(金)	フライドチキン パセリチキン 高菜漬 目玉焼 コールスローサラダ おすすめの一品 チンゲン菜とカニカマの中華炒め 切干大根洋風煮 エネルギー 377 kcal 炭水化物 26.3 g 蛋白質 21.2 g 食塩相当量 3.9 g 脂質 20.8 g	31日(金)	豚肉のカレー立田揚げ 線キャベツ 高菜漬 なすとピーマンのオイスター炒め スパゲティミートソース れんこんとイカの甘酢炒め 白菜のキムチ煮 エネルギー 315 kcal 炭水化物 27.4 g 蛋白質 14.6 g 食塩相当量 2.3 g 脂質 17.3 g
25日(土)	メルルーサの香味オイル焼 線キャベツ しばかつば漬 メンチカツ 梅と塩昆布の和風パスタ ほうれん草のオムレツ ブロッコリーのピーマン和え エネルギー 352 kcal 炭水化物 28.1 g 蛋白質 19.2 g 食塩相当量 2.0 g 脂質 17.8 g	1月 1日(土)	さごしの照焼 線キャベツ 沢庵漬 出巻卵 ペンネのクリームソース 牛肉とごぼうの生姜煮 紅白なます エネルギー 321 kcal 炭水化物 33.7 g 蛋白質 20.3 g 食塩相当量 3.2 g 脂質 11.5 g
26日(日)	イカ天ぷら ペンネソテー 桜漬 中華風春雨の酢の物 豚肉とさつまいもの味噌煮 ぜんまいナムル スクランブルエッグ エネルギー 392 kcal 炭水化物 40.6 g 蛋白質 14.2 g 食塩相当量 2.8 g 脂質 19.1 g	2日(日)	とり天 マカロニソテー しばかつば漬 大豆サラダ 肉団子のみそクリームソースかけ もやしの卵炒め 筍の土佐煮 エネルギー 332 kcal 炭水化物 27.7 g 蛋白質 19.2 g 食塩相当量 3.0 g 脂質 16.2 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▶

12/24(金)
フライドチキン



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。