

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 9日(月)	豚肉の利久揚げ	16日(月)	ハニーガーリックチキン
 <p>スパゲティソテー しばかつば漬 チヂミ シーザーサラダ 鶏肉とたけのこの炒め煮 白菜と油揚げのポン酢あえ</p> <p>エネルギー 338 kcal 炭水化物 15.4 g 蛋白質 15.1 g 食塩相当量 2.2 g 脂質 25.0 g</p>	 <p>パンネソテー 桜漬 三角春巻(えび入り) 豚肉とじゃがいもの味噌バター炒め ほうれん草とさつま揚げのピリ辛煮 蓮根の梅肉あえ</p> <p>エネルギー 394 kcal 炭水化物 35.5 g 蛋白質 14.9 g 食塩相当量 3.0 g 脂質 22.2 g</p> <p>おすすめの一品</p>		
10日(火)	日の丸弁当	17日(火)	豚肉のBBQ焼き
 <p>ごちそうメンチカツ きのこと若布の酢の物 ポイル野菜 きざみつぼ漬 目玉焼 マカロニナポリタン チンゲン菜のクリーム煮</p> <p>エネルギー 746 kcal 炭水化物 114.5 g 蛋白質 23.5 g 食塩相当量 3.5 g 脂質 21.0 g</p>	 <p>ポイルキャベツ 沢庵漬 黒はんぺんフライ 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</p> <p>エネルギー 334 kcal 炭水化物 29.6 g 蛋白質 17.1 g 食塩相当量 2.5 g 脂質 17.4 g</p>		
11日(水)	若鶏のガーリックチキン焼き	18日(水)	焼肉カビ 風メチカツ
 <p>パンネソテー 桜漬 ハムチーズフライ 牛肉といんげん甘辛煮 ほうれん草としめじソテー レンコンサラダ</p> <p>エネルギー 409 kcal 炭水化物 31.6 g 蛋白質 19.3 g 食塩相当量 2.9 g 脂質 21.3 g</p>	 <p>ポイルキャベツ きざみつぼ漬 豚キムチ炒め ミニオムレツサルサソースかけ 豆腐のアヒージョ風ソテー 筍の土佐煮</p> <p>エネルギー 305 kcal 炭水化物 27.1 g 蛋白質 12.1 g 食塩相当量 3.1 g 脂質 15.7 g</p>		
12日(木)	トンテキ風	19日(木)	若鶏のバジルソテー焼
 <p>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</p> <p>エネルギー 287 kcal 炭水化物 18.5 g 蛋白質 19.5 g 食塩相当量 3.0 g 脂質 15.9 g</p>	 <p>ポイルキャベツ しばかつば漬 エビカツ マカロニミートソース ひじき煮付 ほうれん草のごま和え</p> <p>エネルギー 367 kcal 炭水化物 25.1 g 蛋白質 19.4 g 食塩相当量 2.6 g 脂質 21.3 g</p>		
13日(金)	若鶏の味噌炙り焼き	20日(金)	豚肉の山賊焼き
 <p>マカロニソテー しばかつば漬 ホタテ風味カツ ピーマンとスナップのピリ辛炒め 小松菜と人参のナムル こんにゃく照り煮</p> <p>エネルギー 385 kcal 炭水化物 23.7 g 蛋白質 23.7 g 食塩相当量 2.6 g 脂質 21.4 g</p>	 <p>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</p> <p>エネルギー 308 kcal 炭水化物 27.3 g 蛋白質 16.5 g 食塩相当量 2.7 g 脂質 14.9 g</p>		
14日(土)	アジフライ	21日(土)	クリーミーコロッケ(ホタテ)
 <p>ポイルキャベツ なす漬 ミートオムレツ 和風わさびパスタ チンゲン菜とパプリカの煮浸し いんげんのサラダ</p> <p>エネルギー 317 kcal 炭水化物 23.0 g 蛋白質 15.1 g 食塩相当量 2.2 g 脂質 18.4 g</p>	 <p>ポイルキャベツ 桜漬 竹輪の磯辺天 加加梅パスタ さつまいものレモン煮 きゅうりのザーサイあえ</p> <p>エネルギー 387 kcal 炭水化物 50.6 g 蛋白質 8.3 g 食塩相当量 2.9 g 脂質 17.6 g</p>		
15日(日)	カレー豚天	22日(日)	サワラの大葉チーズフライ
 <p>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 わかしの青じそサラダ 白菜ゆかりあえ</p> <p>エネルギー 366 kcal 炭水化物 22.2 g 蛋白質 19.6 g 食塩相当量 2.6 g 脂質 22.6 g</p>	 <p>パンネソテー 沢庵漬 フレンチポテト(コンソメ風味) 鶏肉の八宝菜 オクラのツチノ煮あえ カリフラワーとハムサラダ</p> <p>エネルギー 320 kcal 炭水化物 28.9 g 蛋白質 13.5 g 食塩相当量 2.9 g 脂質 16.6 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

◀新メニュー▶

- ・ほうれん草とさつま揚げのピリ辛煮
- ・
- ・



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/>

喫食後のお弁当箱の中に箸やフラごみ等を入れないようにお願いいたします

※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)NH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

4月 25日(月)	油淋鶏	2日(月)	若鶏のチーズマヨパン粉焼
 <p>線キャベツ 揚げ餃子 スパゲティーサラダ チンゲン菜とカニカマの中華炒 白菜青じそ和え</p> <p>エネルギー 427 kcal 炭水化物 27.3 g 蛋白質 16.0 g 食塩相当量 2.3 g 脂質 27.9 g</p>	<p>桜漬</p> <p>おすすめの一品</p>	 <p>線キャベツ フレンチポテト ツナと小松菜のペペロンチーノ風 いんげんのごま和え 若布のピリ辛ナムル</p> <p>エネルギー 332 kcal 炭水化物 23.7 g 蛋白質 16.7 g 食塩相当量 2.0 g 脂質 18.9 g</p>	<p>しばかつぱ漬</p>
26日(火)	豚肉の立田揚	3日(火)	すぎやき風フライ
 <p>マカロニソテー ベーコンポテトバーグ 鶏肉とスナップの黒胡椒炒 ほうれん草のナムル ブチゼリー</p> <p>エネルギー 424 kcal 炭水化物 30.9 g 蛋白質 19.9 g 食塩相当量 2.5 g 脂質 22.1 g</p>	<p>きざみつぼ漬</p>	 <p>線キャベツ いかフライ 牛肉のオイル炒め チリコンカン風 もやしの甘酢あえ</p> <p>エネルギー 317 kcal 炭水化物 35.6 g 蛋白質 12.2 g 食塩相当量 3.5 g 脂質 14.5 g</p>	<p>桜漬</p>
27日(水)	ハニーコーンコロッケ	4日(水)	豚肉のゆかり天ぷら
 <p>線キャベツ メルルーサの山椒風味焼き なすとパプリカのトマトソース炒 大根と竹輪煮付 オクラの梅風味あえ</p> <p>エネルギー 425 kcal 炭水化物 45.4 g 蛋白質 16.5 g 食塩相当量 2.7 g 脂質 20.1 g</p>	<p>沢庵漬</p>	 <p>線キャベツ ブチ春巻 マカロニサラダ 金平ごぼう 竹輪とほうれん草の中華卵とじ</p> <p>エネルギー 451 kcal 炭水化物 31.8 g 蛋白質 17.3 g 食塩相当量 3.2 g 脂質 29.3 g</p>	<p>沢庵漬</p>
28日(木)	若鶏のコンポタ風焼	5日(木)	鶏肉の竜田揚げ
 <p>線キャベツ 肉巻 ビーフソテー チンゲン菜の煮付 きゅうりのゆかり和え</p> <p>エネルギー 387 kcal 炭水化物 25.5 g 蛋白質 22.8 g 食塩相当量 3.3 g 脂質 21.7 g</p>	<p>しばかつぱ漬</p>	 <p>ペンネソテー 大根サラダ 筑前煮 オクラと野沢菜の和えもの エビ風味シューマイ</p> <p>エネルギー 359 kcal 炭水化物 34.6 g 蛋白質 12.9 g 食塩相当量 2.2 g 脂質 18.5 g</p>	<p>高菜漬</p>
29日(金)	豚肉のカレー唐揚げ	6日(金)	牛肉コロッケ
 <p>線キャベツ もやしと鶏肉のみそ炒め 海鮮ねぎ塩パスタ 小松菜の卵とじ 一口まぐろカツ (別メニュー)</p> <p>エネルギー 370 kcal 炭水化物 26.2 g 蛋白質 20.4 g 食塩相当量 3.1 g 脂質 20.3 g</p>	<p>きざみつぼ漬</p>	 <p>線キャベツ レンコンサラダ やしそば 切干大根洋風煮 ブロッコリー梅のり和え</p> <p>エネルギー 282 kcal 炭水化物 37.0 g 蛋白質 6.7 g 食塩相当量 3.5 g 脂質 11.6 g</p>	<p>きざみつぼ漬</p>
30日(土)	メルルーサの香味ガーリックオイル焼	7日(土)	豚肉の塩麴焼き
 <p>線キャベツ ミニむかしコロッケ たらこときのこのカレーライス ほうれん草の塩コショウソテー 筍のそぼろ煮</p> <p>エネルギー 223 kcal 炭水化物 24.0 g 蛋白質 14.3 g 食塩相当量 2.9 g 脂質 7.1 g</p>	<p>桜漬</p>	 <p>線キャベツ マヨたまカツ 春雨の中華サラダ 牛肉しぐれ煮 ほうれん草の酢あえ</p> <p>エネルギー 328 kcal 炭水化物 27.6 g 蛋白質 17.0 g 食塩相当量 2.8 g 脂質 16.7 g</p>	<p>桜漬</p>
5月 1日(日)	天ぷら盛り合わせ	8日(日)	三色丼
 <p>線キャベツ 小袋天つゆ 豚ワカメ チンゲン菜と竹輪のチリ辛炒め 高野煮付</p> <p>エネルギー 350 kcal 炭水化物 28.7 g 蛋白質 14.2 g 食塩相当量 3.9 g 脂質 20.1 g</p>	<p>しばかつぱ漬</p>	 <p>磯辺仕上げの一口さきみフライ カレージャン炒め 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 238 kcal 炭水化物 18.0 g 蛋白質 14.3 g 食塩相当量 2.0 g 脂質 12.2 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



喫食後のお弁当箱の中に箸やフラごみ等を入れないようお願いいたします



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。