

＜ 献立表 ＞

	6/18(月)	6/19(火)	6/20(水)	6/21(木)	6/22(金)	6/23(土)	6/24(日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鶏のパン粉焼き	白身魚の磯部揚	ハンバーグ	鯖の韓国風焼き	鶏の味噌ピー唐揚げ	タラの中華風レモン蒸し	豚肉ケチャップ煮
	玉葱の卵とじ	酢の物	ブロッコリーベーコン炒め	酢の物	キャベツのゆかり和え	青菜しめじ煮	牛蒡サラダ
	野菜の味噌炒め	時雨煮	昆布煮	炊き合わせ	焼きうどん	チャブチェ風炒め	大根の煮物
	ブロッコリーの煮浸し	オクラの胡麻和え	五目煮	玉子焼き	かき揚げ	カリフラワーくず煮	落と竹輪の金平風
	干大根の三杯酢	アスパラ竹輪の甘辛炒め	マカロニサラダ	人参の香味炒め	青菜揚げ煮	大根サラダ	もやしと人参の酢の物
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
	◎☆※	◎☆※	◎☆	◎☆	◎☆※□	◎☆	◎☆
エネルギー 519kcal たんぱく質 26g	エネルギー 470kcal たんぱく質 16g	エネルギー 593kcal たんぱく質 27g	エネルギー 472kcal たんぱく質 18g	エネルギー 682kcal たんぱく質 28g	エネルギー 460kcal たんぱく質 15g	エネルギー 527kcal たんぱく質 21g	
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鯖のカレー煮	豚肉ケチャップ生姜焼き	鯖の中華風照焼	トンカツ卵とじ	鱈の土佐焼	酢鶏	揚げカレイの野菜あん
	ひじきサラダ	インゲン揚げ煮	牛肉玉葱のオイスター炒め	しめじの酢の物	ポテトサラダ	パプリカとひじきの炒り煮	青菜ベーコン炒め
	ワラビの煮物	塩焼そば	ビーフカレー炒め	さっぱり煮	酢味噌和え	八宝菜	肉じゃが
	青菜と竹輪のぬた	もずくの酢の物	豆乳しんじょうあんかけ	竹輪のチリ風	つきこんぴり辛煮	酢の物	胡麻豆腐
	ジャーマンポテ	青菜おかか炒め	じゃが芋そぼろ煮	青菜のピーナツ炒め	高野の卵とじ	インゲン胡麻炒め	オムレツ
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
	◎☆※	◎☆	◎☆△	◎☆※□	◎☆	◎☆※▼	◎☆
エネルギー 523kcal たんぱく質 21g	エネルギー 524kcal たんぱく質 22g	エネルギー 499kcal たんぱく質 21g	エネルギー 550kcal たんぱく質 21g	エネルギー 493kcal たんぱく質 21g	エネルギー 579kcal たんぱく質 27g	エネルギー 560kcal たんぱく質 19g	

※食材により、やむをえず献立を変更することがありますので、ご了承ください。

昼食は当日午後1時、夕食は当日午後7時までにお召し上がりください。

アレルギー物質: 卵…◎ 乳…※ 小麦…☆ 蕎麦…◆ 落花生…□ えび…▼ かに…△

丸藤伸興アゴおばさん弁当有限会社