＜ 献立表 ＞

	4／22（月）	4／23（火）	4／24（水）	4／25（木）	4／26（金）	4／27（土）	4／28（日）
昼食	御飯 アジの梅照り焼き 山吹和え ぜんまい煮 玉葱マリネ ﾎﾟﾃﾄﾍﾞｰｺﾝｻﾗﾀﾞ 漬物 ◎☆※	御飯 他人煮 ｼｪﾙﾍﾞｼﾞｻﾗﾀﾞ 煮物 五目煮 磯香和え 漬物 ◎☆	御飯 鯖の土佐煮 棒々鶏ｻﾗﾀﾞ ﾊﾟﾌﾟﾘｶとひじきの炒り煮 蕗と竹輪の金平風 ｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ 漬物 ◎☆※	御飯 酢鶏 大根の梅ｻﾗﾀﾞ 筍土佐煮 二色ﾋﾟｰﾏﾝ胡麻まぶし ｱｽﾊﾟﾗｺｰﾝｿﾃｰ 漬物 ◎☆※	御飯 マスの味噌煮 三色煮浸し 南瓜の高野そぼろあんかけ ｲﾝｹﾞﾝがんも煮 オクラの胡麻和え 牛蒡サラダ 漬物 ◎☆	御飯 豚肉の照味噌炒め ひじきサラダ ｲﾝｹﾞﾝがんも煮 菜の花つきｺﾝ煮 ｷｬﾍﾞﾂのごま酢あえ 漬物 ◎☆	御飯 揚げ赤魚の甘酢あん マセドアンサラダ 干大根の菜種和え ﾐﾆﾛｰﾙｷｬﾍﾞﾂ煮 青菜のｳｲﾝﾅｰ炒め 漬物 ◎☆※
	エネルギー 506kcal たんぱく質 19g	エネルギー 599kcal たんぱく質 25g	エネルギー 508kcal たんぱく質 24g	エネルギー 582kcal たんぱく質 26g	エネルギー 503kcal たんぱく質 18g	エネルギー 519kcal たんぱく質 21g	エネルギー 582kcal たんぱく質 22g
夕食	御飯 お好み焼き風天ぷら 若布サラダ 干し大根煮 かにのふわふわ豆腐煮 酢の物(胡瓜、シラス) 漬物 ◎☆※	御飯 カレイの野菜蒸し焼 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ チャプチェ風炒め 茄子ミート 酢の物(大根、柚子) 漬物 ◎☆	御飯 八宝菜 ミモザサラダ 牛蒡の変わり金平 ｶﾘﾌﾗﾜｰﾌﾚﾝﾁﾏﾘﾈ 青菜ｼｰﾌｰﾄﾞｿﾃｰ 漬物 ◎☆▼	御飯 鰆のパン粉焼き 人参の香味炒め 蒟蒻の中華風旨煮 酢の物（若布・玉葱・葱） ﾌﾞﾛｯｺﾘｰﾋﾟｰﾅﾂあえ 漬物 ◎☆※□	御飯 枝豆ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 春ｷｬﾍﾞﾂのｺｰﾙｽﾛｰ 刻み昆布の金平 ｼﾞｬｰﾏﾝﾎﾟﾃﾄ 煮浸し 漬物 ◎☆※	御飯 鯵のｶﾚｰ天婦羅 酢の物 焼そば アスパラサラダ 時雨煮 漬物 ◎☆※	御飯 ﾀﾝﾄﾞﾘｰﾁｷﾝ 春雨の中華サラダ じゃが芋の旨煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｿﾃｰ 枝豆の酢の物 漬物 ◎☆※
	エネルギー 597kcal たんぱく質 24g	エネルギー 546kcal たんぱく質 18g	エネルギー 507kcal たんぱく質 19g	エネルギー 527kcal たんぱく質 20g	エネルギー 598kcal たんぱく質 24g	エネルギー 590kcal たんぱく質 21g	エネルギー 587kcal たんぱく質 28g

※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…△

有限会社　アゴ弁