

## ＜ 献立表 ＞

	12/18(月)	12/19(火)	12/20(水)	12/21(木)	12/22(金)	12/23(土)	12/24(日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	小豆御飯	御飯
	親子煮	赤魚の野菜あんかけ	スコッチエッグ	ブリ南蛮	鶏の辛味噌おろし和え	赤魚南部天	すき焼き風
	スパゲティサラダ	ツナサラダ	胡瓜の胡麻酢和え	蒸し鶏と野菜の和風炒め	ブロッコリーサラダ	シエルベジサラダ	インゲン黒胡麻サラダ
	牛蒡の金平	刻み昆布と人参の梅煮	ぜんまい煮	あらめ大豆煮	じゃが芋の旨煮	時雨煮	ピーマン炒め
	カリフラワーピクルス	煮浸し	ブロッコリー・ペパロンチーノ	茄子のチリソース	胡麻豆腐の生姜あんかけ	三色ピーマン胡麻まぶし	しめじの酢の物
	煮浸し	三色金平	ジャーマンポテト	マセドアンサラダ	干し大根の酢の物	青菜揚げ煮	青菜の海老炒め
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
	◎☆	◎☆	◎☆※	◎☆	◎☆	◎☆※	◎☆▼
エネルギー 597kcal たんぱく質 29g	エネルギー 496kcal たんぱく質 16g	エネルギー 528kcal たんぱく質 20g	エネルギー 600kcal たんぱく質 26g	エネルギー 614kcal たんぱく質 26g	エネルギー 580kcal たんぱく質 20g	エネルギー 504kcal たんぱく質 19g	
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	白身魚の錦揚げ	ポテサラ風コロッケ	カレイの明太子焼き	鶏肉の照り焼	鯖の生姜煮	鶏のパン粉焼き	シルバーの漬焼
	山吹和え	人参の香味炒め	南瓜サラダ	スパミート	牛蒡サラダ	もやしの炸醤炒め	酢の物
	干し大根と小角揚げ煮	ふろふき大根	大豆の甘辛煮	炊き合わせ	刻み昆布金平風	白菜ミートボールクリーム煮	里芋のそぼろ煮
	白菜、柚子の酢の物	インゲン胡麻和え	おからの酢の物	柚子胡椒サラダ	南瓜煮	蓮根のカレー煮	炒り豆腐
	若布サラダ	ひじきサラダ	ピーマンつきこん煮	キャベツピーナツあえ	チャプチェ風炒め	蕪と人参の酢味噌あえ	ポテトサラダ
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
	◎☆※	◎☆※	◎☆	◎☆□	◎☆	◎☆※	◎☆※
エネルギー 493kcal たんぱく質 15g	エネルギー 593kcal たんぱく質 10g	エネルギー 535kcal たんぱく質 21g	エネルギー 567kcal たんぱく質 27g	エネルギー 528kcal たんぱく質 19g	エネルギー 609kcal たんぱく質 25g	エネルギー 531kcal たんぱく質 22g	

※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