

＜ 献立表 ＞

	2/18(月)	2/19(火)	2/20(水)	2/21(木)	2/22(金)	2/23(土)	2/24(日)
昼 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	タラの明太ポテト焼き	豚肉の葱胡麻天	マスの漬け焼	カレーコロッケ	鱈の黄金焼	豚肉の照味噌炒め	赤魚おろし煮
	干し大根の酢の物	じゃが芋の金平	塩焼そば	青菜と蒸し鶏の和え物	干大根の菜種和え	中華風卵とじ	さつま芋のサラダ
	キャベツと蒸し鶏のナムル	刻み昆布と人参の梅煮	時雨煮	筑前煮	青菜がんと煮	ざくろ豆腐	ぜんまいと小角揚げの煮物
	チリコンカン	しめじ絹さや煮	金時豆煮	しめじの酢の物	玉葱マリネ	カリフラワーピクルス	かき揚げ
	青菜つきこん煮	甘酢和え	胡瓜、若布の酢の物	コールスローサラダ	ひじきサラダ	大根の高野そぼろ煮	青菜の白和え
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
	◎☆	◎☆※	◎☆	◎☆※	◎☆	◎☆▼	◎☆※
エネルギー 521kcal たんぱく質 21g	エネルギー 535kcal たんぱく質 21g	エネルギー 484kcal たんぱく質 21g	エネルギー 591kcal たんぱく質 21g	エネルギー 570kcal たんぱく質 24g	エネルギー 506kcal たんぱく質 22g	エネルギー 523kcal たんぱく質 16g	
夕 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	タンドリーフライドチキン	鱈のハンパソテー風	豚肉と蓮根の甘酢炒め	鯖の韓国風煮	鶏団子煮	鮭の煮つけ	ハンバーグ
	三色炒め	もやしの卵とじ	青菜のシーフード炒め	卵サラダ	カリフラワーの梅味噌あえ	もやしと人参の酢の物	ブロッコリー味噌サラダ
	カリフラワーくず煮	大根と牛肉の味噌煮	パプリカとひじきの炒り煮	チャプチェ風炒め	蒟蒻の中華風旨煮	白菜のキムチ炒め	煮物
	人参シリシリ	いんげんおかか和え	里芋煮	ブロッコリーピーナツあえ	蓮根の山葵サラダ	煮浸し	蒟の金平風
	大根の梅サラダ	マセドアンサラダ	おからのサラダ	白菜とミカンの酢の物	キャベツのおかか炒め	インゲン黒胡麻サラダ	酢の物
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
	◎☆※	◎☆	◎☆▼	◎☆□	◎☆▼	◎☆▼	◎☆
エネルギー 596kcal たんぱく質 26g	エネルギー 581kcal たんぱく質 23g	エネルギー 517kcal たんぱく質 21g	エネルギー 508kcal たんぱく質 20g	エネルギー 584kcal たんぱく質 23g	エネルギー 490kcal たんぱく質 17g	エネルギー 589kcal たんぱく質 25g	

※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

