

＜ 献立表 ＞

	10/16(月)	10/17(火)	10/18(水)	10/19(木)	10/20(金)	10/21(土)	10/22(日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌鶏のピリ辛おろし和え	鯖の韓国風煮	豆腐のおとし揚げ煮	鮭のチャンチャン焼き	揚げ鶏のケチャップあえ	サンマの梅しそ焼	牛肉の柳川風
	大根サラダ	煮浸し	青菜揚げ煮	酢の物	じゃが芋の旨煮	大根おかか炒め	ポテトサラダ
	麻婆春雨	さつま芋あらめ煮	パプリカとひじきの炒り煮	人参の韓国風炒め	回鍋肉	棒々鶏サラダ	蒟蒻の中華風旨煮
	里芋の揚げ煮	カリフラワーレンチマリン	南瓜のいとこ煮	白菜のおかか煮	卵とじ(もやし、ニラ)	五目煮	蕪と柚子の酢の物
	白菜えのきの香りและ	若布の卵とじ	もやしの炸醤炒め	南瓜のサラダ	干大根の三杯酢	青菜のピーナツ和え	茄子煮
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
◎☆	◎☆	◎☆	◎☆	◎☆※	☆□	◎☆	
エネルギー 598kcal たんぱく質 27g	エネルギー 493kcal たんぱく質 21g	エネルギー 559kcal たんぱく質 22g	エネルギー 503kcal たんぱく質 17g	エネルギー 644kcal たんぱく質 28g	エネルギー 543kcal たんぱく質 28g	エネルギー 519kcal たんぱく質 21g	
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鮭の味噌煮	タンドリーフライドチキン	カレイの天ぷら	ハンバーグ	鯖の照り焼き	惣菜いなり	鱈のさんが焼
	人参ひじきツナサラダ	オニオンマリン	茄子と鶏肉の南蛮煮	青菜チャンプル	インゲン玉葱味噌炒め	若布サラダ	ひじきサラダ
	筑前煮	ふろふき大根	干大根の菜種和え	里芋の中華風炒め煮	牛蒡の変わり金平	野菜のオイスター炒め	麻婆豆腐
	胡麻豆腐のあんかけ	蓮根の山葵サラダ	ブロッコリーの煮浸し	オクラの磯香和え	酢の物	酢の物	おくらわさび和え
	キャベツ揚げのおかか炒め	おから煮	シエルベジサラダ	コールスローサラダ	豆腐とカリフラワーのくず煮	さつまいものワイン煮	豚肉のポン酢炒め
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
◎☆	◎☆※	◎☆※	◎☆	☆	◎☆	◎☆	
エネルギー 499kcal たんぱく質 17g	エネルギー 597kcal たんぱく質 26g	エネルギー 547kcal たんぱく質 19g	エネルギー 587kcal たんぱく質 28g	エネルギー 492kcal たんぱく質 20g	エネルギー 538kcal たんぱく質 21g	エネルギー 534kcal たんぱく質 23g	

※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