

## ＜ 献立表 ＞

	2/19(月)	2/20(火)	2/21(水)	2/22(木)	2/23(金)	2/24(土)	2/25(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	蓮根サラダ	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	ぜんまい角揚げ煮
	チリコンカン	しめじ絹さや煮	金時豆煮	蕪と柚子の酢の物	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 498kcal たんぱく質 20g	エネルギー 591kcal たんぱく質 21g	エネルギー 568kcal 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
	タンドリーチキン	鱈のハンパソージ風	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 566kcal たんぱく質 26g	エネルギー 581kcal たんぱく質 23g	エネルギー 543kcal たんぱく質 21g	エネルギー 508kcal たんぱく質 20g	エネルギー 582kcal 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