

＜ 献立表 ＞

	11/12(月)	11/13(火)	11/14(水)	11/15(木)	11/16(金)	11/17(土)	11/18(日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	白身の黒胡麻ピカタ	牛蒡と豚の唐揚げ	鰯南蛮	豚肉のピリ辛生姜焼き	煮鯖	五目鶏団子煮	鰯のさんが焼
	蓮根のそぼろ煮	柚子胡椒サラダ	青菜とエノキの梅和え	干し大根サラダ	玉葱の卵とじ	マセドアンサラダ	青菜揚げ煮
	チャプチェ風炒め	麻婆豆腐	さつま芋あらめ煮	ビーフカレー炒め	じゃが芋の金平	キャベツおかか煮	煮物
	しめじの酢の物	酢の物	つきこんぴーマン七味煮	チリコンカン	カリフラワーフレンチマリネ	青菜と竹輪のぬた	オムレツ
	白菜の煮浸し	里芋いんげん利休煮	オムレツ	青菜チャンプル	青菜の白和え	蒟蒻と椎茸の炒め	南瓜サラダ
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
◎☆	◎☆※	◎☆	◎☆	◎☆	◎☆	◎☆	
エネルギー 433kcal たんぱく質 16g	エネルギー 551kcal たんぱく質 21g	エネルギー 532kcal たんぱく質 23g	エネルギー 587kcal たんぱく質 26g	エネルギー 508kcal たんぱく質 21g	エネルギー 536kcal たんぱく質 19g	エネルギー 544kcal たんぱく質 22g	
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚ソテーホワイトカレーかけ	鯖の味噌煮	メンチカツ	白身魚の錦揚げ	豆腐ひじきハンバーグ	秋刀魚と野菜のアヒージョ風	鶏肉のオランダ煮
	シエルバジサラダ	青菜の生姜醤油和え	三色煮浸し	おからの酢の物	牛蒡サラダ	ヌードルサラダ	キャベツと炒り卵の酢の物
	刻み昆布の金平	炊き合わせ	ふろふきかぶら	白菜の炒め物	キャベツ味噌マヨグラタン	野菜のオイスター炒め	揚げだし豆腐
	青菜のおかか和え	ブロッコリーの胡麻和え	茄子煮	インゲンとツナの煮物	大根梅酢煮	カリフラワーの胡麻酢あえ	人参シリシリ
	酢味噌和え	南瓜のマリネ	ジャーマンポテト	ブロッコリーと竹輪のサラダ	青菜のピーナツ和え	大豆、昆布煮	大根サラダ
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
◎☆※	☆	◎☆※	◎☆※	◎☆□	◎☆	◎☆	
エネルギー 572kcal たんぱく質 20g	エネルギー 508kcal たんぱく質 21g	エネルギー 550kcal たんぱく質 21g	エネルギー 509kcal たんぱく質 17g	エネルギー 582kcal たんぱく質 23g	エネルギー 622kcal たんぱく質 26g	エネルギー 601kcal たんぱく質 30g	

※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