

＜ 献立表 ＞

	9/9(月)	9/10(火)	9/11(水)	9/12(木)	9/13(金)	9/14(土)	9/15(日)
昼 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	カレイの野菜チリソースかけ	鶏のつくね焼	タラのパン粉焼き	コロッケ	鱈のレモンオイル焼	親子煮
	青菜のピーナツ和え	マカロニの梅しそサラダ	昆布サラダ	干大根の三杯酢	ブロッコリーサラダ	山吹和え	コールスローサラダ
	牛蒡の変わり金平	春雨の炸醤炒め	焼そば	蒸し鶏と若布の炒り煮	ふろふき大根	チンジャオロース	春雨の中華炒め
	レンコンペペロンチーノ	酢の物(胡瓜、白きくらげ)	三色ナムル	玉子焼き	もずくの酢の物	カリフラワーカレーピクルス	オクラのわさび和え
	玉葱マリネ	大豆とひじきの中華煮	大根竹輪煮	枝豆サラダ	ポトフ	南瓜インゲン煮	酢の物
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
◎☆※□	◎☆	◎☆	◎☆※	◎☆※	◎☆	◎☆	
エネルギー 547kcal たんぱく質 18g	エネルギー 521kcal たんぱく質 18g	エネルギー 590kcal たんぱく質 22g	エネルギー 500kcal たんぱく質 18g	エネルギー 568kcal たんぱく質 18g	エネルギー 513kcal たんぱく質 21g	エネルギー 590kcal たんぱく質 29g	
夕 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鯖の照り焼き	ピーマン肉詰めフライ	鯖の天婦羅	豚しゃぶ	マスの味噌煮	野菜肉巻き	鯖の生姜煮
	若布サラダ	人参のりんご酢和え	ツナサラダ	卵サラダ	青菜シーフードソテー	酢の物	じゃが芋の酢の物
	八宝菜	筑前煮	炊き合わせ	麻婆豆腐	茄子と鶏肉の南蛮煮	蒟蒻の中華風旨煮	蒟と車麩の煮物
	いんげんと揚げのぬた	カレーボール	五目煮	しめじの酢の物	三角とうふ天煮	金平れんこん	茄子のオランダ煮
	茄子ミート	玉葱の卵とじ	カリフラワーピクルス	インゲン揚げ煮	もやし胡麻酢和え	牛蒡サラダ	千草焼きあんかけ
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
◎☆▼	◎☆※	◎☆※	◎☆※	◎☆▼	◎☆	◎☆	
エネルギー 535kcal たんぱく質 21g	エネルギー 559kcal たんぱく質 26g	エネルギー 585kcal たんぱく質 27g	エネルギー 592kcal たんぱく質 25g	エネルギー 525kcal たんぱく質 23g	エネルギー 527kcal たんぱく質 20g	エネルギー 541kcal 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…△

有限会社 アゴ弁