

## ＜ 献立表 ＞

	11/18(月)	11/19(火)	11/20(水)	11/21(木)	11/22(金)	11/23(土)	11/24(日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鯔の柚子ポン照焼	鶏のパン粉焼き	赤魚粕漬焼	豚肉の中華天婦羅	鱈のレモンオイル焼	酢豚	鯔土佐煮
	南瓜サラダ	若布サラダ	しめじ・竹輪中華いため	キャベツとさつま揚げの酢の物	ツナサラダ	シエルベジサラダ	人参の黒胡麻かき揚げ
	蕪とベーコンの味噌煮	キャベツ揚げのおかか炒め	肉じゃが	チャブチェ風炒め	三角とうふ天煮	南瓜のいとこ煮	空也蒸し
	茄子ミート	五目煮	蒟蒻の酢味噌和え	ミニ信田巻き	麻婆ビーンズ	白菜とミカの酢の物	里芋の味噌煮
	細切高野の卵とじ	青菜えのき香あえ	人参ピーナツ和え	法蓮草コンソテー	青菜のポン酢炒め	青菜の白和え	キャベツと蒸し鶏のナムル
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
	◎☆	◎☆※	◎☆□	◎☆※	◎☆	◎☆	◎☆※
エネルギー 588kcal たんぱく質 21g	エネルギー 558kcal たんぱく質 29g	エネルギー 500kcal たんぱく質 18g	エネルギー 542kcal たんぱく質 23g	エネルギー 547kcal たんぱく質 24g	エネルギー 579kcal たんぱく質 20g	エネルギー 582kcal たんぱく質 24g	
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉甘酢炒め	煮鯖	ソースビーフカツ	ホッケの照り焼き	メンチカツ	カレイの天ぷら	タンドリーチキン
	牛蒡サラダ	玉葱の卵とじ	ブロッコリーサラダ	コールスローサラダ	大根の梅サラダ	もやし中華炒め	ポテトサラダ
	揚げだし豆腐	大根と根菜つみれの煮物	昆布煮	牛きのこ長芋煮	じゃが芋の旨煮	人参ひじきツナサラダ	大根おかか炒め
	蓮根の梅酢煮	白菜のお浸し	里芋の利休煮	ピーマン突きコン煮	若布の卵とじ	しめじ絹さや煮	山吹和え
	青菜煮浸し	焼そば	おからの酢の物	南瓜のマリネ	レンコンペペロンチーノ	酢の物(胡瓜、竹輪)	酢の物(春雨、若布)
	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 21g	エネルギー 582kcal たんぱく質 25g	エネルギー 576kcal たんぱく質 24g	エネルギー 533kcal たんぱく質 18g	エネルギー 584kcal たんぱく質 22g	エネルギー 511kcal たんぱく質 18g	エネルギー 544kcal たんぱく質 26g	

※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…△ くるみ…■

有限会社 アゴ弁