

＜ 献立表 ＞

	12/16(月)	12/17(火)	12/18(水)	12/19(木)	12/20(金)	12/21(土)	12/22(日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	マスの粕煮	ハンバーグ	煮鯖	豚肉ケチャップ生姜焼き	ぶりの梅照り焼き	メンチカツりんごあんかけ	赤魚の揚げおろし煮
	ブロッコリーオイスター炒め	カリフラワーくず煮	山菜の煮物	大根がんと煮	酢の物(胡瓜、カニカマ)	インゲン玉葱味噌炒め	パプリカとベーコンのソース炒め
	吉野煮	炊き合わせ	牛蒡蒸し鶏サラダ	回鍋肉	おからのサラダ	山くらげの金平風	蕪とがんと煮
	青菜煮浸し	キャベツのカレーピクルス	蕪の味噌煮	もやし胡麻酢和え	落と五目しんじょうの煮物	青菜の胡麻和え	人参シリンリ
	もやしウインナー炒め	オニオンサラダ	磯香和え	さつま芋レーズンサラダ	スクランブルエッグデミソース	明太ポテトサラダ	ブロッコリー味噌サラダ
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
	◎☆▼※	◎☆※	◎☆	◎☆※	◎☆△※	◎☆※	◎☆※
エネルギー 501kcal たんぱく質 18g	エネルギー 566kcal たんぱく質 26g	エネルギー 517kcal たんぱく質 19g	エネルギー 576kcal たんぱく質 22g	エネルギー 599kcal たんぱく質 18g	エネルギー 595kcal たんぱく質 21g	エネルギー 593kcal たんぱく質 19g	
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉の牛蒡カレー天	カレイの天ぷら	鶏ハニーマスタードかけ	ホッケの照り焼き	ソースとんかつ	鯖のバターしょう油焼き	鶏肉のレモンオイル焼
	春雨と椎茸の炒め煮	チンゲンサイ豚炒め	大根のカルボナーラ風	胡麻肉じゃが	ひじきサラダ	竹輪と人参のカレーマヨ炒め	酢の物
	麻婆茄子	パプリカとひじきの炒り煮	豆腐えのきかけ	蓮根の山葵サラダ	炊き合わせ	炊き合わせ	牛蒡の金平
	人参の香味炒め	酢の物(白菜、揚げ)	南瓜南蛮煮	竹輪の味噌炒め	ペンネミート	おろし和え	青菜のピーナツ和え
	彩り野菜の白あえ	ポテトサラダ	ブロッコリーベーコン炒め	いんげんおかか和え	青菜のコーン炒め	焼きそば	ナポリタン
	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 21g	エネルギー 509kcal たんぱく質 18g	エネルギー 600kcal たんぱく質 28g	エネルギー 521kcal たんぱく質 20g	エネルギー 596kcal たんぱく質 27g	エネルギー 569kcal たんぱく質 19g	エネルギー 578kcal 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