

＜ 献立表 ＞

	1/13(月)	1/14(火)	1/15(水)	1/16(木)	1/17(金)	1/18(土)	1/19(日)
昼 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	マスの粕煮	チキンカツ	白身魚の南部揚げ	鶏と小松菜の白湯煮	アジの焼き南蛮	トンカツあんかけ煮	煮鯖
	ブロッコリー茸ソテー	アスパラサラダ	シエルベジサラダ	ポパイサラダ	青菜のピーナツ和え	さつまいものサラダ	マカロニサラダ
	シーフード焼きそば	パプリカとひじきの炒り煮	豆腐の中華風葱味噌か	マーボー大根	白菜のキムチ炒め	炊き合わせ	蒟蒻の中華風旨煮
	青菜の胡麻和え	チリビーンズ	酢の物(春雨、若布)	蕪と柚子の酢の物	金時豆煮	インゲンソテー	酢の物(白菜、揚げ)
	キャベツと炒り卵の酢の物	南瓜のマリネ	人参とツナの卵炒め	キャベツのおかか炒め	卵サラダ	キャベツの胡麻酢あえ	三色浸し
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
	◎☆▼	◎☆※	◎☆※	◎☆	◎☆□▼	◎☆※	◎☆
エネルギー 546kcal たんぱく質 18g	エネルギー 594kcal たんぱく質 23g	エネルギー 581kcal たんぱく質 19g	エネルギー 576kcal たんぱく質 29g	エネルギー 540kcal たんぱく質 25g	エネルギー 571kcal たんぱく質 20g	エネルギー 533kcal たんぱく質 20g	
夕 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鶏肉の照り焼	鯖の生姜煮	豚肉と蓮根の甘酢炒め	ホッケの漬焼	ポテサラ風コロッケ	赤魚粕漬焼	鶏のつくね焼
	酢の物(胡瓜、蒲鉾)	インゲン黒胡麻サラダ	しめじの酢の物	オニオンサラダ	酢の物(胡瓜、竹輪)	若布サラダ	ブロッコリーオイスター炒め
	春雨の中華サラダ	干し大根の五色なます	刻み昆布の金平	牛蒡の明太炒め	筑前煮	もやし中華炒め	大根の煮物
	里芋の利休煮	カリフラワーベーコン煮	五目巾着煮	ブロッコリーの胡麻和え	大豆ひじき煮	南瓜煮	ぬた(わけぎ、アサリ)
	青菜チャンプル	白菜と竹輪の煮浸し	青菜のシーフード炒め	かにのふわふわ豆腐煮	ナポリタン	青菜とえのきの浸し	玉葱の卵とじ
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
	◎☆	◎☆	☆▼	◎☆△	◎☆※	◎☆	◎☆※
エネルギー 596kcal たんぱく質 27g	エネルギー 503kcal たんぱく質 19g	エネルギー 513kcal たんぱく質 21g	エネルギー 500kcal たんぱく質 20g	エネルギー 598kcal たんぱく質 20g	エネルギー 500kcal たんぱく質 18g	エネルギー 505kcal 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…△ くるみ…■

有限会社 アゴ弁