

＜ 献立表 ＞

	3/31(月)	4/1(火)	4/2(水)	4/3(木)	4/4(金)	4/5(土)	4/6(日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉と蓮根の甘酢炒め	アジの辛子ネース焼	ポテサラ風コロッケ	赤魚天ぷらおろしだれ	鶏肉の塩レモン唐揚	鱈の風味焼き	肉豆腐
	青菜チャンプル	春キャベツのコールスロー	蕎と竹輪煮(水煮乱切り)	ベイクドエッグパンプキン	高野のそぼろ煮	インゲン黒胡麻サラダ	煮浸し
	ひじき五目煮	ぎせい豆腐	棒々鶏サラダ	野菜の味噌炒め	昆布の金平	大根と豚肉の炒め煮	おからの酢の物
	蓮根の酢の物	薩摩芋の煮物	人参シリシリ	ブロッコリーの浸し	カリフラワーピクルス	青菜のシーフード炒め	蒟蒻のおかか炒め
	インゲンピーナツ和え	青菜煮浸し	磯香和え	牛蒡サラダ	大根サラダ	酢の物(人参・もやし・葱)	ポテトサラダ
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
	◎☆□	◎☆	◎☆※	◎☆※	◎☆	◎☆▼	◎☆
エネルギー 523kcal たんぱく質 21g	エネルギー 570kcal たんぱく質 23g	エネルギー 591kcal たんぱく質 18g	エネルギー 557kcal たんぱく質 21g	エネルギー 600kcal たんぱく質 25g	エネルギー 518kcal たんぱく質 20g	エネルギー 526kcal たんぱく質 19g	
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鯖のチャンチャン焼き	ビーフカツ	鯖生姜ソテー	豚甘辛煮	マスの粕煮	酢鶏	カレイの錦揚げ
	煮物(菜の花・絹厚揚げ)	拌三絲	三色炒め	やわらか角揚げ煮	ひじきサラダ	煮浸し(青菜、しめじ)	酢の物(大根、揚げ)
	焼きビーフン	牛蒡の変わり金平	蒟蒻の中華風旨煮	新玉葱のバジルサラダ	キャベツおかか炒め	スパオロラサラダ(出来)	煮物(カニしんじょう・南瓜)
	おくらのおかか和え	ミニ信田巻き	酢の物(大根・葱)	人参のりんご酢和え	揚げ里芋の辛みたれ	五目煮	菜の花浸し
	キノコの塩昆布炒め	シェルベジサラダ	春野菜サラダ	卵とじ(もやし、ニラ)	酢の物(胡瓜、カニカマ)	ジャーマンポテト	チンジャオロース
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
	◎☆	◎☆※	◎☆	◎☆※	◎☆△	◎☆※	◎☆△※
エネルギー 502kcal たんぱく質 19g	エネルギー 584kcal たんぱく質 26g	エネルギー 562kcal たんぱく質 22g	エネルギー 522kcal たんぱく質 25g	エネルギー 556kcal たんぱく質 18g	エネルギー 600kcal たんぱく質 29g	エネルギー 519kcal たんぱく質 18g	

※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