

＜ 献立表 ＞

	4/7(月)	4/8(火)	4/9(水)	4/10(木)	4/11(金)	4/12(土)	4/13(日)
昼 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	煮鯖	スコッチエッグ	牛肉シシリアン風	鯖南蛮	赤魚南部天	皮なしシュウマイ	鱒のレモンオイル焼
	アスパラ卵炒め	ミモザサラダ	オクラのおかか煮	菜の花とあさりの梅和え	牛蒡サラダ	豆と胡瓜のサラダ	スパゲティサラダ
	キャベツと蒸し鶏のナムル	肉じゃが	筑前煮	シェルパシサラダ	麻婆豆腐	空也蒸し	じゃが芋の旨煮
	里芋の利休煮	酢味噌和え	胡麻豆腐	五目煮	ロールキャベツの中華あん	蓮根の酢の物	青菜のおかか和え
	青菜のピーナツ和え	青菜のウインナー炒め	ひじきサラダ	大根竹輪煮	春菊のお浸し	インゲンとツナの煮物	オムレツ(玉葱・ベーコン)
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
	◎☆□	◎☆※	◎☆	◎☆	◎☆※	◎☆	◎☆※
エネルギー 511kcal たんぱく質 22g	エネルギー 589kcal たんぱく質 23g	エネルギー 581kcal たんぱく質 20g	エネルギー 588kcal たんぱく質 23g	エネルギー 579kcal たんぱく質 22g	エネルギー 533kcal たんぱく質 23g	エネルギー 559kcal たんぱく質 19g	
夕 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉塩だれ炒め	ぶりの柚子みそ焼き	鱈のパン粉焼	ロコモコ風ハンバーグ	鶏肉の柚子胡椒焼	ホッケの照り焼き	鶏肉のオランダ煮
	山菜の酢の物	大豆、昆布煮	南瓜サラダ	卵サラダ	ブロッコリーサラダ	アスパラの味噌炒め	回鍋肉
	落の金平風	大根金平	炒めなます	煮物(高野、絹さや、人参)	がんと刻み昆布煮	焼きうどん	インゲン黒胡麻サラダ
	ブロッコリー・パペロンチーノ	蓮根の韓国風和え	オムレツ(玉葱・青のり)	酢の物(胡瓜、玉ねぎ)	磯香和え	大根、柚子の酢の物	干し大根煮
	若布サラダ	ツナサラダ	青菜つきこん煮	蒸し鶏と野菜の和風炒め	人参とツナの卵炒め	マセドアンサラダ	酢の物(胡瓜、シラス)
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
	◎☆	◎☆	◎☆※	◎☆※	◎☆	◎☆	◎☆
エネルギー 520kcal たんぱく質 19g	エネルギー 566kcal たんぱく質 18g	エネルギー 575kcal たんぱく質 22g	エネルギー 600kcal たんぱく質 30g	エネルギー 579kcal たんぱく質 30g	エネルギー 526kcal たんぱく質 18g	エネルギー 597kcal たんぱく質 28g	

※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