

## ＜ 献立表 ＞

	5/19(月)	5/20(火)	5/21(水)	5/22(木)	5/23(金)	5/24(土)	5/25(日)
昼 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	カレイの味噌焼	酢豚	鱈のレモンオイル焼	鶏団子ケチャップ煮	カレイのチャンチャン焼き	茄子の肉詰め天	鯖の土佐焼
	ニラの卵とじ	スパオーロラサラダ	人参とツナの卵炒め	青菜の煮浸し	豚肉野菜炒め	絹さや卵とじ	空豆とブロッコリーのサラダ
	キャベツと蒸し鶏のナムル	刻み昆布の金平	オニオンサラダ	三色金平	炊き合わせ	春雨サラダ	茶碗蒸し
	金時豆煮	大根とレモンの酢の物	胡麻酢あえ(胡瓜、蟹カマ)	胡麻豆腐	薩摩芋の煮物	大根のごま酢あえ	青菜のシーフード炒め
	人参の香味炒め	おくらの味噌炒め	ほうれん草がんと煮	南瓜のマリネ	酢の物(胡瓜、白きくらげ)	時雨煮	インゲン揚げ煮
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
	◎☆	◎☆※	◎☆△	◎☆	◎☆	◎☆※	◎☆▼
エネルギー 528kcal たんぱく質 22g	エネルギー 536kcal たんぱく質 20g	エネルギー 549kcal たんぱく質 24g	エネルギー 564kcal たんぱく質 20g	エネルギー 506kcal たんぱく質 18g	エネルギー 540kcal たんぱく質 18g	エネルギー 538kcal たんぱく質 25g	
夕 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	ピーマン肉詰めフライ	マスの漬け焼	鶏肉と牛蒡の唐揚	鯖の韓国風焼き	ポテサラ風コロッケ	アジの梅照り焼き	鶏肉の天婦羅
	干大根の菜種和え	若布サラダ	若竹煮	野菜豆腐煮	アスパラの中華炒め	じゃが芋ホットサラダ	牛蒡サラダ
	炊き合わせ	麻婆茄子	炒めなます	昆布サラダ	インゲン、糸コン煮	八宝菜	肉じゃが
	里芋の胡麻味噌かけ	カリフラワーくず煮	インゲン胡麻和え	蒟の梅酢煮	キャベツピクルス	人参シリシリ	キャベツボール
	ソラマメサラダ	酢の物(人参・もやし)	春キャベツのコールスロー	竹輪と人参のカレーマヨ炒め	牛蒡チャンプル	パプリカとひじきの炒り煮	酢の物(胡瓜・生姜)
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
	◎☆※	◎☆	◎☆※	◎☆	◎☆※	◎☆▼※	◎☆※
エネルギー 574kcal たんぱく質 22g	エネルギー 505kcal たんぱく質 18g	エネルギー 579kcal たんぱく質 25g	エネルギー 554kcal たんぱく質 24g	エネルギー 575kcal たんぱく質 18g	エネルギー 543kcal たんぱく質 18g	エネルギー 600kcal たんぱく質 30g	

※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