

## ＜ 献立表 ＞

	6/9(月)	6/10(火)	6/11(水)	6/12(木)	6/13(金)	6/14(土)	6/15(日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鶏のパン粉焼き	白身魚の磯部揚	ハンバーグ(ガーリックオニオ)	鯖の韓国風焼き	鶏の味噌ピー唐揚げ	かれいの中華風レモン蒸	豚肉ケチャップ煮
	玉葱の卵とじ	酢の物(大根、人参)	牛肉と玉葱の中華炒め	酢の物(胡瓜、らっきょう)	キャベツのゆかり和え	カリフラワーくず煮	牛蒡サラダ
	野菜の味噌炒め	時雨煮	昆布煮	炊き合わせ	焼うどん	チャブチェ風炒め	大根の煮物
	ブロッコリーの煮浸し	オクラの胡麻和え	五目煮	玉子焼き	かき揚げ(枝豆、玉葱)	ミニロールキャベツ煮	落と竹輪の金平風
	干大根の三杯酢	アスパラと竹輪の甘辛炒め	空豆とブロッコリーのサラダ	人参の香味炒め	青菜揚げ煮	カレーポテトサラダ	もやしと人参の酢の物
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
	◎☆※	◎☆※	◎☆※	◎☆	◎☆□※	◎☆※	◎☆
エネルギー 533kcal たんぱく質 26g	エネルギー 501kcal たんぱく質 18g	エネルギー 583kcal たんぱく質 29g	エネルギー 569kcal たんぱく質 24g	エネルギー 600kcal たんぱく質 28g	エネルギー 526kcal たんぱく質 19g	エネルギー 540kcal たんぱく質 21g	
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鯖のカレー煮	豚肉の照味噌炒め	ホッケの照り焼き	トンカツ卵とじ	鱈の土佐焼	揚げ鶏の香味だれあえ	タラの野菜あんかけ
	ひじきサラダ	インゲン揚げ煮	ベーコンオイスターソース炒め	カリフラワーと桜エビの酢の物	スパゲティサラダ	パプリカとひじきの炒り煮	青菜ベーコン炒め
	ワラビの煮物	塩焼そば	春雨サラダ	さつぱり煮(筍・南瓜・イカ)	高野の卵とじ	八宝菜	里芋のそぼろ煮
	青菜と竹輪のぬた	もずくの酢の物	豆乳しんじょう蟹カマあんか	竹輪とそら豆のチリソース炒め	つきこんぴり辛煮	冬瓜の煮物	胡麻豆腐
	茄子ピーマン煮	小松菜おかか炒め	じゃが芋旨煮	青菜のピーナツ炒め	落とさつま揚げの中華風和え	インゲン黒胡麻サラダ	オムレツ
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
	◎☆	◎☆	◎☆△※	◎☆▼※□	◎☆	◎☆▼※	◎☆※
エネルギー 521kcal たんぱく質 21g	エネルギー 582kcal たんぱく質 20g	エネルギー 549kcal たんぱく質 18g	エネルギー 594kcal たんぱく質 24g	エネルギー 506kcal たんぱく質 22g	エネルギー 599kcal たんぱく質 26g	エネルギー 559kcal 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