

## ＜ 献立表 ＞

	8/25(月)	8/26(火)	8/27(水)	8/28(木)	8/29(金)	8/30(土)	8/31(日)
昼 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	揚げ鶏の香味だれあえ	鱈の錦揚げ	牛肉シシリアン風	カレイのチャンチャン焼き	回鍋肉	鱈の風味焼き	鶏肉の中華照り焼き
	インゲンピーナツ和え	煮浸し	酢の物(胡瓜、竹輪)	じゃが芋の酢の物	枝豆と胡瓜の酢の物	茄子の揚げ煮	牛蒡の変わり金平
	がんも、竹輪煮	刻み昆布の金平	ぜんまい煮	麻婆人参	糸コンがんも煮	空也蒸し	ひじきと蓮根の味噌炒め
	カリフラワーピクルス	糸瓜の酢の物	ブロッコリー茸ソテー	五目煮	冬瓜の煮物梅あんかけ	じゃが芋ホットサラダ	オクラのわさび和え
	大根ペーコン炒め	蒟蒻の胡麻炒め	卵とじ	大根の梅サラダ	もやしチャンプル	茹で豚の南蛮	三色ナムル
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
	◎☆□※	◎☆※	◎☆※	◎☆	◎☆	◎☆※	◎☆
エネルギー 590kcal たんぱく質 27g	エネルギー 521kcal たんぱく質 19g	エネルギー 543kcal たんぱく質 26g	エネルギー 513kcal たんぱく質 18g	エネルギー 592kcal たんぱく質 24g	エネルギー 566kcal たんぱく質 25g	エネルギー 531kcal たんぱく質 25g	
夕 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	ホッケの漬焼	豚肉となすのケチャップ	マスの黄金焼き	鶏肉のオランダ煮	赤魚南部天	鶏つくねゴマたれかけ	鯖の土佐焼
	ひじきサラダ	マカロニサラダ	山菜の酢の物	牛蒡サラダ	インゲンペーコン炒め	人参とツナの卵炒め	酢の物(キャベツ、揚げ)
	ジャガイモの和風カレー炒め	炊き合わせ	蒸し鶏と若布の炒り煮	干し椎茸春雨炒め	大豆の甘辛煮	大根の煮物	煮物(高野、絹さや、人参)
	胡瓜メンマ和え	青菜と竹輪のわさびあえ	落土佐煮	南瓜のマリネ	金平れんこん	イカチリ	ブロッコリーの煮浸し
	キャベツ揚げ煮	もやしウインナー炒め	里芋の高野そぼろ	青菜豚肉炒め	青菜煮浸し	酢の物(胡瓜、白きくらげ)	ヌードルサラダ
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
	◎☆	◎☆※	◎☆	◎☆	◎☆※	◎☆※	◎☆
エネルギー 503kcal たんぱく質 18g	エネルギー 515kcal たんぱく質 22g	エネルギー 505kcal たんぱく質 18g	エネルギー 598kcal たんぱく質 27g	エネルギー 541kcal たんぱく質 19g	エネルギー 553kcal たんぱく質 30g	エネルギー 500kcal たんぱく質 20g	

※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