

< 献立表 >

	9/8(月)	9/9(火)	9/10(水)	9/11(木)	9/12(金)	9/13(土)	9/14(日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	タンドリーフライドチキン	カレイの野菜チリソースかけ	鶏のつくね焼	タラのパン粉焼き	豚シャブ	鯖のレモンオイル焼	親子煮
	青菜のピーナツ和え	玉葱の卵とじ	昆布サラダ	干大根の三杯酢	ブロッコリーサラダ	山吹和え	コールスローサラダ
	牛蒡の変わり金平	マカロニの梅しそサラダ	焼そば	蒸し鶏と若布の炒り煮	ふろふき大根	チンジャオロース	春雨の中華炒め
	レンコンペペロンチーノ	酢の物(胡瓜、白きくらげ)	三色ナムル	玉子焼き	もずくの酢の物	カリフラワーカレーピクルス	オクラのわさび和え
	玉葱マリネ	大豆とひじきの中華煮	大根竹輪煮	枝豆サラダ	ポトフ	南瓜インゲン煮	酢の物
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
	◎☆※□	◎☆	◎☆	◎☆※	◎☆※	◎☆	◎☆
	エネルギー 593kcal たんぱく質 25g	エネルギー 520kcal たんぱく質 19g	エネルギー 590kcal たんぱく質 22g	エネルギー 500kcal たんぱく質 18g	エネルギー 575kcal たんぱく質 22g	エネルギー 513kcal たんぱく質 21g	エネルギー 590kcal たんぱく質 29g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鯖の照り焼き	ピーマン肉詰めフライ	鯖の天婦羅	ナスのはさみ揚げ	マスの味噌煮	野菜肉巻き	鯖の生姜煮
	若布サラダ	ブロッコリーと茸のバター炒め	ツナサラダ	卵サラダ	青菜シーフードソテー	酢の物(大根、ハム)	じゃが芋の酢の物
	八宝菜	白みそのどて煮	炊き合わせ	麻婆豆腐	茄子と鶏肉の南蛮煮	蒟蒻の中華風旨煮	落と車麩の煮物
	いんげんと揚げのぬた	人参のりんご酢和え	五目煮	しめじの酢の物	三角とうふ天煮	金平れんこん	茄子のオランダ煮
	茄子ミート	春雨サラダ	カリフラワーピクルス	インゲン揚げ煮	もやし胡麻酢和え	牛蒡サラダ	千草焼きあんかけ
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
	◎☆▼	◎☆※	◎☆※	◎☆※	◎☆※▼	◎☆※	◎☆
	エネルギー 535kcal たんぱく質 21g	エネルギー 595kcal たんぱく質 22g	エネルギー 585kcal たんぱく質 27g	エネルギー 551kcal たんぱく質 21g	エネルギー 525kcal たんぱく質 23g	エネルギー 527kcal たんぱく質 20g	エネルギー 541kcal たんぱく質 22g

※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