

＜ 献立表 ＞

	10/13(月)	10/14(火)	10/15(水)	10/16(木)	10/17(金)	10/18(土)	10/19(日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉ケチャップ甘酢炒め	マスの味噌煮	金平コロッケ	タラの南部天	鶏肉の生姜煮	鯖のバジルオイル焼	親子煮
	蓮根の山葵サラダ	もやし中華風卵とじ	ポテトベーコンサラダ	干草焼	ひじきサラダ	酢の物(白菜、人参)	若布中華風サラダ
	牛蒡と竹輪の炒め煮	ジャガイモの和風カレー炒め	昆布煮	大根ベーコン味噌煮	野菜炒め	焼うどん	じゃが芋の旨煮
	ブロッコリーの煮浸し	焼なすの生姜あんかけ	竹輪と海老のカレー醤油炒め	玉葱マリネ	蓮根の梅酢煮	茄子の味噌煮	五目煮
	青菜の洋風白和え	青菜のコン炒め	インゲンの磯香和え	キャベツのゆかり和え	ブロッコリーピーナツあえ	煮浸し(青菜、竹輪)	キャベツ竹輪煮浸し
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
◎☆	◎☆	◎☆▼※	◎☆※	◎☆□	◎☆	◎☆	
エネルギー 563kcal たんぱく質 21g	エネルギー 506kcal たんぱく質 18g	エネルギー 569kcal たんぱく質 18g	エネルギー 554kcal たんぱく質 19g	エネルギー 589kcal たんぱく質 28g	エネルギー 503kcal たんぱく質 20g	エネルギー 600kcal たんぱく質 30g	
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	赤魚の野菜あんかけ	鶏肉の明太マヨ焼	鯖の土佐焼	鶏団子の中華風甘酢	アジの辛子ネース焼	豚肉の照味噌炒め	鯖の照り焼き
	酢の物(キャベツ・若布)	炊き合わせ	おから煮	三色ピーマンソース炒め	時雨煮	白菜の炒め物	チンゲンサイ豚炒め
	冬瓜とがんもの煮物	里芋の胡麻味噌かけ	春雨の中華サラダ	炊き合わせ	揚げだし豆腐	南瓜そぼろあんかけ	干し大根煮
	スクランブルエッグチリソース	白菜とさつま揚げの煮浸し	一口角天煮	金時豆煮	オクラと蒸し鶏の塩昆布和	オムレツ(玉葱、ウィンナー)	海老チリ
	チャプチェ風炒め	牛蒡サラダ	人参の胡麻酢和え	明太マカロニサラダ	酢の物(もやし、胡瓜)	酢の物(大根、柚子)	スパオロラサラダ
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
◎☆	◎☆※	◎☆	◎☆	◎☆	◎☆※	◎▼☆	
エネルギー 552kcal たんぱく質 23g	エネルギー 595kcal たんぱく質 30g	エネルギー 542kcal たんぱく質 24g	エネルギー 600kcal たんぱく質 26g	エネルギー 550kcal たんぱく質 22g	エネルギー 562kcal たんぱく質 26g	エネルギー 578kcal たんぱく質 24g	

※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