＜ 献立表 ＞

	12／1（月）	12／2（火）	12／3（水）	12／4（木）	12／5（金）	12／6（土）	12／7（日）
昼食	御飯 鰆の粕漬け焼き ｷｬﾍﾞﾂのおかか和え ｷﾑﾁ肉じゃが 千草焼きあんかけ 煮浸し(青菜、竹輪) 漬物 ◎☆▼	御飯 豚肉のトマトソース煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの中華炒め 焼うどん 白菜のお浸し 大豆、昆布煮 漬物 ◎☆▼※	御飯 白身魚の野菜蒸し焼 マセドアンサラダ 揚げだし豆腐 竹輪の味噌炒め 法蓮草とｴﾉｷの梅和え 漬物 ◎☆	御飯 豚肉の生姜焼 蓮根の山葵ｻﾗﾀﾞ ふろふき大根 白菜、柚子の酢の物 もやしの卵とじ 漬物 ◎☆	御飯 鯖の味噌煮 若布ｻﾗﾀﾞ じゃが芋のそぼろあんか ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの煮浸し 人参の胡麻酢和え 漬物 ◎☆	御飯 鶏団子煮 磯香和え 炒めなます ｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞﾁﾘｿｰｽ 明太ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ 漬物 ◎☆	御飯 ｻｰﾓﾝﾌﾗｲ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ 八宝菜 しめじ絹さや煮 オムレツ(ｷｬﾍﾞﾂ、ﾂﾅ) 漬物 ◎☆▼※
	エネルギー 514kcal たんぱく質 24g	エネルギー 521kcal たんぱく質 24g	エネルギー 521kcal たんぱく質 18g	エネルギー 515kcal たんぱく質 20g	エネルギー 523kcal たんぱく質 19g	エネルギー 581kcal たんぱく質 27g	エネルギー 590kcal たんぱく質 18g
夕食	御飯 鶏ザンギ ポテトサラダ 蕪とﾍﾞｰｺﾝｺﾝｿﾒ煮 青菜と蟹ｶﾏのぬた 炒り豆腐 漬物 ◎☆※△	御飯 マスの西京焼き 梅風味ｻﾗﾀﾞ もやしのｶﾚｰ醤油炒め 里芋の利休煮 洋風金平 漬物 ◎☆	御飯 トンカツ卵とじ 青菜揚げ煮 吉野煮 キャベツ塩だれ炒め スパハムサラダ 漬物 ◎☆▼※	御飯 鰺の甘酢蒲焼 人参の韓国風炒め 春雨の中華サラダ 鶏つくね煮 青菜の白和え 漬物 ◎☆※	御飯 ハンバーグ(ｶﾞｰﾘｯｸｵﾆｵ 南瓜のﾏﾘﾈ 煮物(高野、絹さや、人参 五目煮 ｲﾝｹﾞﾝﾋﾟｰﾅｯﾂ炒め 漬物 ◎☆※□	御飯 カレイの胡麻天ぷら 牛蒡ｻﾗﾀﾞ 茶碗蒸し ｷｬﾍﾞﾂのｶﾚｰﾋﾟｸﾙｽ 白菜ﾍﾞｰｺﾝ煮 漬物 ◎☆※	御飯 鶏肉のﾚﾓﾝｵｲﾙ焼 大根人参ゴマ酢あえ ひじき五目煮 南瓜ｲﾝｹﾞﾝ煮 もやしのかき揚 漬物 ◎☆※
	エネルギー 600kcal たんぱく質 30g	エネルギー 562kcal たんぱく質 18g	エネルギー 598kcal たんぱく質 25g	エネルギー 597kcal たんぱく質 25g	エネルギー 584kcal たんぱく質 27g	エネルギー 551kcal たんぱく質 19g	エネルギー 592kcal たんぱく質 26g

※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