

< 献立表 >

	12/8(月)	12/9(火)	12/10(水)	12/11(木)	12/12(金)	12/13(土)	12/14(日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鶏肉の柚子胡椒焼	鯖の生姜煮	牛甘辛煮	赤魚粕漬焼	豚肉の照味噌炒め	タラのカレー天	すき焼き風
	ブロッコリーとハムの炒め物	ツナサラダ	胡瓜の胡麻酢和え	蒸し鶏と野菜の和風炒め	ブロッコリーサラダ	シエルベジサラダ	インゲン黒胡麻サラダ
	スパゲティサラダ	刻み昆布と人参の梅煮	ぜんまい煮	筑前煮	じゃが芋の旨煮	時雨煮	ビーフン炒め
	ふんわり野菜豆腐煮	青菜と竹輪の煮浸し	ブロッコリーペペロンチーノ	茄子のチリソース	胡麻豆腐の生姜あんか	三色ピーマン胡麻まぶし	しめじの酢の物
	ピーマン煮浸し	三色金平	ジャーマンポテト	マセドアンサラダ	干し大根の酢の物	青菜揚げ煮	青菜の海老炒め
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
	◎☆※	◎☆	◎☆※	◎☆	◎☆	◎☆※	◎☆▼
	エネルギー 596kcal たんぱく質 30g	エネルギー 502kcal たんぱく質 18g	エネルギー 544kcal たんぱく質 21g	エネルギー 552kcal たんぱく質 18g	エネルギー 507kcal たんぱく質 19g	エネルギー507kcal たんぱく質 18g	エネルギー 517kcal たんぱく質 20g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	白身魚の錦揚げ	ポテサラ風コロッケ	カレイの明太子焼き	鶏肉の照り焼	鯖の辛子ネズ焼	鶏のパン粉焼き	アジの生姜ソテー
	焼うどん	インゲン胡麻和え	南瓜サラダ	柚子胡椒サラダ	牛蒡サラダ	もやしの炸醤炒め	キャベツの酢の物
	干し大根と小角揚げ煮	ふろふき大根	大豆の甘辛煮	スパミート	刻み昆布金平風	白菜ミートボール煮	蕪とがんも煮
	白菜、柚子の酢の物	人参シリシリ	おからの酢の物	五目巾着煮	山くらげ炒め煮	里芋のそぼろ煮	人参シリシリ
	若布サラダ	棒々鶏サラダ	ピーマンつきこん煮	キャベツピーナツあえ	チャプチェ風炒め	蕪と人参の酢味噌あえ	マカロニサラダ
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
	◎☆※	◎☆※	◎☆	◎☆□	◎☆※	◎☆※	◎☆
	エネルギー 534kcal たんぱく質 18g	エネルギー 596kcal たんぱく質 18g	エネルギー 520kcal たんぱく質 20g	エネルギー 582kcal たんぱく質 29g	エネルギー 559kcal たんぱく質 20g	エネルギー 576kcal たんぱく質 30g	エネルギー 517kcal 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