

< 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 鶏肉の柚子胡椒焼 ブロッコリーとハムの炒め物 スパゲッティーサラダ ふんわり野菜豆腐煮 ピーマン煮浸し 漬物 ◎☆※	御飯 鯖の生姜煮 ツナサラダ 刻み昆布と人参の梅煮 青菜と竹輪の煮浸し 三色金平 漬物 ◎☆	御飯 牛甘辛煮 胡瓜の胡麻酢和え ぜんまい煮 ブロッコリーペペロンチーノ ジャーマンポテト 漬物 ◎☆※	御飯 赤魚粕漬焼 蒸し鶏と野菜の和風炒め 筑前煮 茄子のチリソース マセドアンサラダ 漬物 ◎☆	御飯 豚肉の照味噌炒め ブロッコリーサラダ じゃが芋の旨煮 胡麻豆腐の生姜あんかけ 干し大根の酢の物 漬物 ◎☆	御飯 タラのカレ一天 シェルベジサラダ 時雨煮 三色ピーマン胡麻まぶし 青菜揚げ煮 漬物 ◎☆※	御飯 すき焼き風 インゲン黒胡麻サラダ ピーフン炒め しめじの酢の物 青菜の海老炒め 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
	御飯 白身魚の錦揚げ 焼うどん 干し大根と小角揚げ煮 白菜、柚子の酢の物 若布サラダ 漬物 ◎☆※	御飯 ホテサラ風コロッケ インゲン胡麻和え ふろふき大根 人参シリシリ 棒々鶏サラダ 漬物 ◎☆※	御飯 カレイの明太子焼き 南瓜サラダ 大豆の甘辛煮 おからの酢の物 ピーマンつきこん煮 漬物 ◎☆	御飯 鶏肉の照り焼 柚子胡椒サラダ スパミート 五目巾着煮 キャベツピーナツあえ 漬物 ◎☆□	御飯 鰯の辛子ネース焼 牛蒡サラダ 刻み昆布金平風 山くらげ炒め煮 チャプチエ風炒め 漬物 ◎☆※	御飯 鶏のパン粉焼き もやしの炸醤炒め 白菜ミートボール煮 里芋のそぼろ煮 蕪と人参の酢味噌あえ 漬物 ◎☆※	御飯 アジの生姜ソテー キャベツの酢の物 蕪とがんも煮 人参シリシリ マカラニサラダ 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						

※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