

< 献立表 >

	2/2(月)	2/3(火)	2/4(水)	2/5(木)	2/6(金)	2/7(土)	2/8(日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	お好み焼き風天ぷら	鰯のマヨパン粉焼き	タンドリーフライドチキン	赤魚粕漬焼	おでん風	揚げカレーの野菜あんかけ	鶏肉のバジルオイル焼
	ジャーマンポテト	ブロッコリーサラダ	もやし中華炒め	インゲンの磯香和え	オニオンサラダ	人参ひじきツナサラダ	若布の卵とじ
	棒々鶏サラダ	焼きビーフン	昆布サラダ	焼そば	三色浸し	高野のそぼろ煮	八宝菜
	青菜と竹輪のめた	こんにゃくの酢味噌和え	里芋の利休煮	豆と胡瓜のサラダ	金時豆煮	大根人参味噌煮	金平れんこん
	インゲン揚げ煮	玉葱の卵とじ	青菜の白和え	おから煮	酢の物(胡瓜、竹輪)	青菜とえのきの浸し	もやし胡麻酢和え
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
	◎☆※	◎☆※	◎☆※	◎☆	◎☆	◎☆※	◎☆▼
	エネルギー 600kcal たんぱく質 21g	エネルギー 525kcal たんぱく質 20g	エネルギー 610kcal たんぱく質 27g	エネルギー 523kcal たんぱく質 18g	エネルギー 605kcal たんぱく質 30g	エネルギー 511kcal たんぱく質 18g	エネルギー 576kcal たんぱく質 28g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	ホッケの照り焼き	メンチカツのリンゴ甘酢	煮鯖	豚肉の生姜焼	鯖のレモンオイル焼	鶏団子煮	マスの煮つけ
	茸のスクランブルエッグ	コールスローサラダ	拌三絲	干し大根と小角揚げ煮	青菜とさつま揚げの煮浸	ポテトサラダ	酢の物(胡瓜、白きくらげ)
	ヌードルサラダ	蕎麦	胡麻肉じゃが	空也蒸し	麻婆春雨	チャプチェ風炒め	豆腐チャンプル
	カリフラワーの和風炒め	人参カレーマリネ	花麩とふき煮	ブロッコリーベーコン炒め	もやしのカレーマリネ	ブロッコリーの胡麻和え	南瓜煮
	白菜のそぼろ煮	大豆と豚肉の甘辛煮	牛蒡蒸し鶏サラダ	若布サラダ	南瓜サラダ	蕪の酢の物	シエルベジサラダ
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
	◎☆	◎☆◆※	◎☆	◎☆※	◎☆	◎☆	◎☆
	エネルギー 514kcal たんぱく質 20g	エネルギー 617kcal たんぱく質 29g	エネルギー 543kcal たんぱく質 21g	エネルギー 544kcal たんぱく質 22g	エネルギー 563kcal たんぱく質 20g	エネルギー 605kcal たんぱく質 22g	エネルギー 541kcal たんぱく質 18g

※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