

# < 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 好み焼き風天ぷら ジャーマンホーテ 棒々鶏サラダ 青菜と竹輪のぬた インゲン揚げ煮 漬物 ◎☆※	御飯 鮭のマヨパン粉焼き ブロッコリーサラダ 焼きビーフン こんにゃくの酢味噌和え 玉葱の卵とじ 漬物 ◎☆※	御飯 タンドリーフライドチキン もやし中華炒め 昆布サラダ 里芋の利休煮 青菜の白和え 漬物 ◎☆※	御飯 赤魚粕漬焼 インゲンの磯香和え 焼そば 豆と胡瓜のサラダ おから煮 漬物 ◎☆	御飯 おでん風 オニオンサラダ 三色浸し 金時豆煮 酢の物(胡瓜、竹輪) 漬物 ◎☆	御飯 揚げカレイの野菜あんかけ 人参ひじきツナサラダ 高野のそぼろ煮 大根人参味噌煮 青菜とえのきの浸し 漬物 ◎☆※	御飯 鶏肉のバジルオイル焼 若布の卵とじ 八宝菜 金平れんこん もやし胡麻酢和え 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
	御飯 ホッケの照り焼き 茸のスクランブルエッグ ヌードルサラダ カリフラワーの和風炒め 白菜のそぼろ煮 漬物 ◎☆	御飯 メンチカツのリンゴ甘酢 コールスローサラダ 蕎麦 人参カレーマリネ 大豆と豚肉の甘辛煮 漬物 ◎☆◆※	御飯 煮鯖 拌三絲 胡麻肉じゃが 花麩とふき煮 牛蒡蒸し鶏サラダ 漬物 ◎☆	御飯 豚肉の生姜焼 干し大根と小角揚げ煮 空也蒸し プロッコリーべーコン炒め 若布サラダ 漬物 ◎☆※	御飯 鰯のレモンオイル焼 青菜とさつま揚げの煮浸 麻婆春雨 もやしのカレーマリネ 南瓜サラダ 漬物 ◎☆	御飯 鶏団子煮 ポテトサラダ チャプチエ風炒め プロッコリーの胡麻和え 南瓜煮 蕪の酢の物 漬物 ◎☆	御飯 マスの煮つけ 酢の物(胡瓜、白きくらげ) 豆腐チャンブル 南瓜煮 シェルベジサラダ 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…■						