

＜ 献立表 ＞

| | 3/9(月) | 3/10(火) | 3/11(水) | 3/12(木) | 3/13(金) | 3/14(土) | 3/15(日) |
|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|-------------|
| 昼食 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 |
| | 鯖の黄金焼き | 皮なしシウマイ | カレーのチャンチャン焼き | 豆腐と鶏ゴボウのおとし揚げ煮 | ブリ南蛮 | 野菜肉巻き | 赤魚の揚げ煮 |
| | 里芋とミンチの甘酢炒め | 青菜の卵とじ | 山くらげの金平風 | ワラビの煮物 | インゲン黒胡麻サラダ | 酢味噌和え(大根、人参) | ブロッコリーサラダ |
| | ブロッコリーサラダ | たこザンギと落の煮物 | 若布サラダ | 大根の梅サラダ | 春雨と豚肉の甘辛炒め | 刻み昆布の金平 | 味噌肉じゃが |
| | ミニ信田巻き | カリフラワーレンチマリン | 青菜のホン酢和え | オクラおかか胡麻和え | 人参シリシリ | 花麩とふき煮 | もやし胡麻酢和え |
| | 磯香和え | ツナサラダ | 人参とツナの卵炒め | キャベツと炒り卵の酢の物 | 里芋のカレー煮 | 豆と胡瓜のサラダ | ぎせい豆腐 |
| | 漬物 | 漬物 | 漬物 | 漬物 | 漬物 | 漬物 | 漬物 |
| | ◎☆ | ◎☆※ | ◎☆ | ◎☆ | ◎☆ | ◎☆ | ◎☆ |
| エネルギー 571kcal たんぱく質 22g | エネルギー 530kcal たんぱく質 23g | エネルギー 514kcal たんぱく質 18g | エネルギー 551kcal たんぱく質 21g | エネルギー 598kcal たんぱく質 23g | エネルギー 511kcal たんぱく質 21g | エネルギー 588kcal たんぱく質 22g | |
| 夕食 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 |
| | 豚肉の生姜焼 | あじの紫蘇フライ | 鶏肉の塩レモン唐揚 | マスの照り焼き | ロコモコ風ハンバーグ | サバのカレー天 | 鶏肉の中華照り焼き |
| | 干し大根煮 | チンジャオロース | 柚子胡椒サラダ | 野菜豆腐煮 | ブロッコリー炒め | ピーマン突きコン煮 | 青菜細切り高野煮浸し |
| | 春雨のサラダ | 炊き合わせ | 牛蒡の生姜煮 | 麻婆人参 | スパゲティサラダ | 菜の花浸し | 胡瓜あげの酢の物 |
| | 豆腐の中華風葱味噌か | 蓮根の梅和え | いんげんシーフード炒め | 星オムレツ | 五目煮 | 若布の卵とじ | エビチリ風 |
| | キャベツとあさりの酢の物 | おからのサラダ | 炒めなます | ポテトサラダ | ほうれん草の白和え | 牛蒡蒸し鶏サラダ | さつま芋レーズンサラダ |
| | 漬物 | 漬物 | 漬物 | 漬物 | 漬物 | 漬物 | 漬物 |
| | ◎☆ | ◎☆ | ◎☆▼ | ◎☆ | ◎☆※ | ◎☆※ | ◎☆▼※ |
| エネルギー 562kcal たんぱく質 22g | エネルギー 512kcal たんぱく質 18g | エネルギー 597kcal たんぱく質 27g | エネルギー 537kcal たんぱく質 24g | エネルギー 597kcal たんぱく質 30g | エネルギー 531kcal たんぱく質 20g | エネルギー 599kcal たんぱく質 27g | |

※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