

＜ 献立表 ＞

	3/2(月)	3/3(火)	3/4(水)	3/5(木)	3/6(金)	3/7(土)	3/8(日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉のトマトソースあえ	鱈のマヨパン粉焼き	牛肉シリアン風	カレイの胡麻天ぷら	メンチカツ	ホッケの照り焼き	肉豆腐
	大根ベーコンカレー炒め	筍と蟹カマの酢味噌和え	大根のサラダ	牛蒡サラダ	白菜の胡麻酢和え	オムレツ	ジャーマンポテト
	牛蒡の金平	治部煮	青菜の白和え	大根鶏肉のオイスターソース	ミモザサラダ	オーロラスパサラダ	昆布サラダ
	青菜のぬた	インゲンソテー	しめじと胡瓜の胡麻和え	法蓮草のお浸し	三角とうふ天煮	南瓜煮	三色ピーマンじゃこ炒め
	蓮根サラダ	マセドアンサラダ	パプリカとひじきの炒り煮	おからの酢の物	青菜のシーフード炒め	干し大根の酢の物	干草焼きあんかけ
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
	◎☆※	◎☆※△	◎☆※	◎☆※	◎☆▼※	◎☆	◎☆※
エネルギー 572kcal たんぱく質 21g	エネルギー 518kcal たんぱく質 21g	エネルギー 597kcal たんぱく質 26g	エネルギー 522kcal たんぱく質 20g	エネルギー 584kcal たんぱく質 27g	エネルギー 504kcal たんぱく質 19g	エネルギー 599kcal たんぱく質 24g	
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鱈のレモンオイル焼	鶏天梅だれかけ	鯖生姜ソテー	豚肉と蓮根の甘酢炒め	白身魚の野菜蒸し焼	豚肉の錦揚げ	鯖の味噌煮
	蒸し鶏と野菜の和風炒め	干し大根菜種和え	春野菜サラダ	インゲンとツナの煮物	人参ひじきツナサラダ	キャベツと炒り卵の酢の物	青菜の胡麻和え
	中華風ポトフ	サツマ芋のおから煮	ぜんまい煮	ピーマン炒め	煮物(カブ・がんと・花麩)	八宝菜	豆と胡瓜のサラダ
	胡麻豆腐	酢の物(胡瓜・生姜)	キャベツピクルス	揚げだし豆腐	菜の花と豚肉炒め	いんげんカレー醤油炒め	筍土佐煮
	ブロッコリー・パプリカ・ピーマン	菜の花オムレツ	炸醤もやし	ブロッコリーサラダ	玉ねぎ梅おなか和え	三色浸し	蕪の鶏そぼろあんかけ
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
	◎☆※	◎☆※	◎☆	◎☆	◎☆	◎☆▼※	◎☆
エネルギー 501kcal たんぱく質 18g	エネルギー 569kcal たんぱく質 28g	エネルギー 538kcal たんぱく質 21g	エネルギー 555kcal たんぱく質 21g	エネルギー 500kcal たんぱく質 18g	エネルギー 561kcal たんぱく質 24g	エネルギー 542kcal たんぱく質 20g	

※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