

＜ 献立表 ＞

	5/4(月)	5/5(火)	5/6(水)	5/7(木)	5/8(金)	5/9(土)	5/10(日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	カレーの野菜あんかけ	豚肉の照味噌炒め	タラのカレー天	トンカツ卵とじ	マスの漬け焼	ハンバーグ(テリヤキ)	鰯のさんが焼
	若布サラダ	胡瓜あげの酢の物	しめじの酢の物	キャベツ、ペーコン煮	三色胡麻あえ	人参ひじきツナサラダ	酢の物(胡瓜、竹輪)
	山菜の煮物	高野のそぼろ煮	若竹煮	麻婆春雨	煮物(大根、しんじょう)	インゲン、糸コン煮	干大根の菜種和え
	いんげんと揚げのめた	ミックスナムル	卵豆腐	青菜のポン酢和え	カリフラワーの酢の物	木の芽和え	茄子のそぼろ煮
	人参の香味炒め	青菜シーフードソテー	インゲン味噌炒め	牛蒡サラダ	蒸し鶏と野菜の和風炒め	にらオムレツ	ツナサラダ
	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 18g	エネルギー 503kcal たんぱく質 21g	エネルギー 500kcal たんぱく質 18g	エネルギー 590kcal たんぱく質 23g	エネルギー 500kcal たんぱく質 19g	エネルギー 560kcal たんぱく質 27g	エネルギー 500kcal たんぱく質 21g	
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉の中華天婦羅	鯖の照り焼き	鶏肉のバジルオイル焼	赤魚のマリネ	メンチカツ	煮鯖	鶏唐揚げのハニーマスタード
	春野菜サラダ	焼きビーフン	明太ポテトサラダ	刻み昆布の金平	青菜の煮浸し	若布チャンプル	梅風味サラダ
	時雨煮	炊き合わせ	茄子とイカのケチャップ煮	豚と筍の炒め物	ヌードルサラダ	人参の韓国風炒め	茶碗蒸し
	ミートビーンズ	ピーマン煮浸し	ブロッコリー・ペパロニチーノ	金時豆煮	牛蒡煮	蓮根の梅酢煮	ブロッコリーの煮浸し
	酢の物(大根・葱)	蓮根の山葵サラダ	ひじきと竹輪の酢の物	大根のカルボナーラ風	南瓜のマリネ	里芋の胡麻味噌和え	もやしの酢の物
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
◎☆※	◎☆	◎☆	◎☆	◎☆※	◎☆	◎☆※	
エネルギー 589kcal たんぱく質 23g	エネルギー 552kcal たんぱく質 24g	エネルギー 594kcal たんぱく質 26g	エネルギー 599kcal たんぱく質 22g	エネルギー 597kcal たんぱく質 20g	エネルギー 542kcal たんぱく質 21g	エネルギー 592kcal たんぱく質 24g	

※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