

## ＜ 献立表 ＞

	6/8(月)	6/9(火)	6/10(水)	6/11(木)	6/12(金)	6/13(土)	6/14(日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鶏肉のケチャップ照り焼	白身魚の磯部揚	ハンバーグ(ガーリックオニオ)	鯖の韓国風焼き	鶏の西京焼き	かれいの中華風レモン煮	豚肉のトマトソース煮
	玉葱の卵とじ	酢の物(大根、人参)	牛肉と玉葱の中華炒め	酢の物(胡瓜、らっきょう)	キャベツのゆかり和え	カリフラワーくず煮	牛蒡サラダ
	野菜の味噌炒め	時雨煮	昆布煮	炊き合わせ	焼うどん	チャブチェ風炒め	大根の煮物
	ブロッコリーの煮浸し	オクラの胡麻和え	五目煮	玉子焼き	枝豆ふわふわ豆腐	ミニロールキャベツ煮	落と竹輪の金平風
	干大根の三杯酢	竹輪の甘辛炒め	空豆とブロッコリーのサラダ	人参の香味炒め	青菜揚げ煮	カレーポテトサラダ	もやしと人参の酢の物
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
	◎☆	◎☆※	◎☆※	◎☆	◎☆	◎☆※	◎☆※
エネルギー 532kcal たんぱく質 26g	エネルギー 506kcal たんぱく質 18g	エネルギー 583kcal たんぱく質 29g	エネルギー 569kcal たんぱく質 24g	エネルギー 575kcal たんぱく質 30g	エネルギー 526kcal たんぱく質 19g	エネルギー 541kcal たんぱく質 20g	
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鯖のカレー煮	豚肉の照味噌炒め	ホッケの照り焼き	トンカツ卵とじ	鱈土佐煮	揚げ鶏の香味だれあえ	タラの野菜あんかけ
	ひじきサラダ	インゲン揚げ煮	ベーコンオイスターソース炒め	カリフラワーと 干し海老の酢の物	落とさつま揚げの 中華風和えもの	パプリカとひじきの炒り煮	青菜ベーコン炒め
	ワラビの煮物	塩焼そば	春雨サラダ	さっぱり煮	スパゲティサラダ	八宝菜	里芋のそぼろ煮
	青菜と竹輪のぬた	もずくの酢の物	豆乳しんじょう 蟹かまあんかけ	竹輪とそら豆のフリソース炒	高野の卵とじ	冬瓜の煮物	胡麻豆腐
	茄子ピーマン煮	小松菜おかか炒め	じゃが芋旨煮	青菜のピーナツ炒め	つきこんぴり辛煮	インゲン黒胡麻サラダ	オムレツ
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
	◎☆	◎☆	◎☆△※	◎☆▼※□	◎☆	◎☆▼※	◎☆※
エネルギー 521kcal たんぱく質 21g	エネルギー 582kcal たんぱく質 20g	エネルギー 549kcal たんぱく質 18g	エネルギー 600kcal たんぱく質 25g	エネルギー 537kcal たんぱく質 21g	エネルギー 521kcal たんぱく質 18g	エネルギー 559kcal 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