

＜ 献立表 ＞

	7/6(月)	7/7(火)	7/8(水)	7/9(木)	7/10(金)	7/11(土)	7/12(日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉と蓮根の甘酢炒め	鱈の梅南蛮	金平コロッケ	鮭の味噌煮	トンカツの和風カレー煮	カレーの味噌焼	他人煮
	にらオムレツ	酢の物(キャベツ、紅生姜)	夏なます	柚子胡椒サラダ	干し大根煮	玉葱と竹輪のかき揚げ	パプリカとひじきの炒り煮
	牛蒡の変わり金平	茄子と豚肉の甜麺醤炒め	カリフラワー・ペーコン煮	青菜細切り高野煮浸し	野菜豆腐煮	キャベツと蒸し鶏のナムル	山くらげの金平風
	人参シリシリ	枝豆がんも煮	五目煮	しめじの酢の物	茄子の香味だれ	五目巾着煮	焼なすの生姜あんかけ
	マカロニサラダ	根菜炒め煮	春雨の中華サラダ	野菜のオイスター炒め	スパゲティサラダ	酢の物(大根、人参)	青菜、竹輪の中華炒め
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
◎☆	◎☆	◎☆※	◎☆	◎☆※	◎☆※	◎☆	
エネルギー 554kcal たんぱく質 24g	エネルギー 599kcal たんぱく質 28g	エネルギー 582kcal たんぱく質 18g	エネルギー 517kcal たんぱく質 18g	エネルギー 596kcal たんぱく質 27g	エネルギー 522kcal たんぱく質 19g	エネルギー 549kcal たんぱく質 23g	
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	カレーの天ぷら	鶏肉の柚子胡椒焼	鯖の西京焼	お好み焼き風天ぷら	鱈のバジルオイル焼	鶏肉の生姜煮	白身魚の中華あんかけ
	ポテトペーコンサラダ	ブロッコリー・ペーコンチーノ	ピーマンと竹輪の昆布あえ	蓮根サラダ	千草焼きあんかけ	にんにくの芽の味噌炒め	酢の物(若布・シラス・葱)
	酢の物(大根、竹輪)	炊き合わせ	ピーマンカレー炒め	蒟蒻の中華風旨煮	春雨の炸醤炒め	時雨煮	炊き合わせ
	ツナとピーマンのカレー炒め	パプリカの回鍋肉風	酢の物(胡瓜、らっきょう)	人参のりんご酢和え	ブロッコリー茸ソテー	南瓜のマリネ	薩摩芋の煮物
	ぜんまい煮	昆布サラダ	青菜とさつま揚げの煮浸	冬瓜としんじょうの煮物	酢の物(胡瓜、カニカマ)	人参のおかか煮	オムレツ(玉葱・ツナ)
	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 581kcal たんぱく質 28g	エネルギー 500kcal たんぱく質 20g	エネルギー 590kcal たんぱく質 23g	エネルギー 541kcal たんぱく質 23g	エネルギー 577kcal たんぱく質 27g	エネルギー 581kcal たんぱく質 22g	

※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