

< 献立表 >

	10/5(月)	10/6(火)	10/7(水)	10/8(木)	10/9(金)	10/10(土)	10/11(日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	牛甘辛煮	鯖の韓国風煮	豆腐と鶏ゴボウの おとし揚げ煮	サーモンフライ	鶏団子煮	カレイの味噌焼	牛肉の柳川風
	大根サラダ	煮浸し	舞茸とパプリカの酢の物	酢の物	じゃが芋の旨煮	大根おなか炒め	マカロニサラダ
	麻婆春雨	さつま芋昆布煮	シエルベジサラダ	人参の韓国風炒め	回鍋肉	棒々鶏サラダ	蒟蒻の中華風旨煮
	里芋の揚げ煮	カリフラワーの酢の物	南瓜のいとこ煮	白菜のおなか煮	卵とじ	五目煮	大根、柚子の酢の物
	キャベツと揚げの おなか炒め	若布の卵とじ	もやしの炸醤炒め	南瓜のサラダ	干大根の三杯酢	青菜のピーナツ和え	茄子煮
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
	◎☆※	◎☆	◎☆	◎☆※	◎☆	◎☆□	◎☆
	エネルギー 587kcal たんぱく質 26g	エネルギー 506kcal たんぱく質 20g	エネルギー 593kcal たんぱく質 20g	エネルギー 582kcal たんぱく質 19g	エネルギー 599kcal たんぱく質 23g	エネルギー 502kcal たんぱく質 20g	エネルギー 561kcal たんぱく質 22g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鰯のカレーパン粉焼き	鶏肉の柚子胡椒焼	カレイの天ぷら	おろしハンバーグ	鱈パセリバター焼	惣菜いなり	鰹のさんが焼
	人参ひじきツナサラダ	オニオンマリネ	カレー醤油炒め	青菜チャンプル	インゲン玉葱味噌炒め	若布サラダ	ポテトサラダ
	筑前煮	ふろふき大根	茄子と鶏肉の南蛮煮	里芋と豚肉の炒め煮	牛蒡と豚肉の 黒こしょう炒め	野菜のオイスター炒め	麻婆豆腐
	胡麻豆腐の生姜あんかけ	蓮根の山葵サラダ	ブロッコリーの煮浸し	オクラの磯香和え	酢の物	酢の物	おくらわさび和え
	白菜えのきの香り和え	おから煮	干大根の菜種和え	コールスローサラダ	豆腐とカリフラワーのくず煮	薩摩芋ワイン煮	豚肉のポン酢炒め
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
	◎☆※	◎☆	◎☆※	◎☆※	◎☆※	◎☆	◎☆
	エネルギー 563kcal たんぱく質 24g	エネルギー 604kcal たんぱく質 26g	エネルギー 502kcal たんぱく質 20g	エネルギー 598kcal たんぱく質 27g	エネルギー 508kcal たんぱく質 20g	エネルギー 575kcal たんぱく質 21g	エネルギー 510kcal 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