＜ 献立表 ＞

	11／2(月)	11／3(火)	11／4(水)	11／5(木)	11／6(金)	11／7(土)	11／8(日)
昼食	御飯 鰆の辛子ﾈｰｽﾞ焼 蓮根のそぼろ煮 チャプチェ風炒め しめじの酢の物 白菜の煮浸し 漬物 ◎☆	御飯 鶏肉の南部天 柚子胡椒ｻﾗﾀﾞ 麻婆豆腐 酢の物(もやし、胡瓜) 里芋いんげん利休煮 漬物 ◎☆※	御飯 鯵南蛮 青菜とｴﾉｷの梅和え つきこんピーマン七味煮 茄子煮 オムレツ 漬物 ◎☆	御飯 青椒肉絲 干し大根サラダ ﾋﾞｰﾌﾝｶﾚｰ炒め 味噌チリコンカン ハーフオムレツ 漬物 ◎☆	御飯 タラの粕漬け焼き 玉葱の卵とじ じゃが芋の金平 ｶﾘﾌﾗﾜｰﾌﾚﾝﾁﾏﾘﾈ 青菜の白和え 漬物 ◎☆	御飯 鶏天 マセドアンサラダ キャベツおかか煮 青菜と竹輪のぬた 蒟蒻と椎茸の炒め 漬物 ◎☆※	御飯 鯵のさんが焼 青菜揚げ煮 煮物 若布の卵とじ 南瓜サラダ 漬物 ◎☆
	エネルギー 513kcal たんぱく質 23g	エネルギー 601kcal たんぱく質 29g	エネルギー 514kcal たんぱく質 22g	エネルギー 597kcal たんぱく質 26g	エネルギー 507kcal たんぱく質 18g	エネルギー 544kcal たんぱく質 20g	エネルギー 540kcal たんぱく質 24g
夕食	御飯 豚カツｶﾚｰｿｰｽ ｼｪﾙﾍﾞｼﾞｻﾗﾀﾞ 刻み昆布の金平 青菜のｳｲﾝﾅｰ炒め 大根酢味噌和え 漬物 ◎☆※	御飯 鯖の味噌煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの胡麻和え 炊き合わせ レンコンペペロンチーノ 南瓜のﾏﾘﾈ 漬物 ◎☆	御飯 チキンフライ 三色煮浸し ふろふきかぶら 薩摩芋の煮物 ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ 漬物 ◎☆※	御飯 きす天 おからの酢の物 白菜の炒め物 ｲﾝｹﾞﾝとﾂﾅの煮物 ブロッコリーサラダ 漬物 ◎☆※	御飯 五目鶏団子煮 蓮根の山葵ｻﾗﾀﾞ ｷｬﾍﾞﾂの味噌炒め 大根梅酢煮 吉野煮 漬物 ◎☆▼	御飯 鯖の照り焼き ヌードルサラダ 野菜のｵｲｽﾀｰ炒め ｶﾘﾌﾗﾜｰの胡麻酢あえ 大豆、昆布煮 漬物 ◎☆	御飯 鶏肉のオランダ煮 ｷｬﾍﾞﾂと炒り卵の酢の物 揚げだし豆腐 人参シリシリ 大根サラダ 漬物 ◎☆
	エネルギー 580kcal たんぱく質 23g	エネルギー 555kcal たんぱく質 23g	エネルギー 609kcal たんぱく質 26g	エネルギー 521kcal たんぱく質 20g	エネルギー 550kcal たんぱく質 20g	エネルギー 546kcal たんぱく質 23g	エネルギー 586kcal たんぱく質 30g

※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