

献立表

1月15日～1月21日

15日 (月)	酢豚	いわしの佃煮 ヒジキ煮・他	エネルギー 395 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 8.9 g 塩分 3.8 g
16日 (火)	アカウオの煮付け	玉葱とピーマンの甘酢和え ビーフンソテー・他	エネルギー 387 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 12.9 g 塩分 2.7 g
17日 (水)	蒸し鶏と 温野菜の胡麻だ れ	スクランブルエッグ じゃが芋のカレー煮・他	エネルギー 405 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 17.0 g 塩分 3.1 g
18日 (木)	アジの 柚庵焼き	ミックスベジタブルのクリーム 煮 キノコの佃煮・他	エネルギー 270 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 8.8 g 塩分 2.4 g
19日 (金)	オムレツ	ワカメの和え物 高野豆腐の和え物・他	エネルギー 396 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 22.2 g 塩分 3.8 g
20日 (土)	サバの塩焼き	椎茸とスタッフエンドウの炊き合わせ 茄子のトマト煮 炒り豆腐 ブロッコリーの辛子和え・他	エネルギー 250 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 9.7 g 塩分 2.8 g
21日 (日)			エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g

* 仕入れの都合により献立が変わる場合があります。ご了承下さい。