

献立表

10月15日～10月21日

15日 (月)	イワシの梅煮	揚げと椎茸の煮物 春雨の中華和え・他	エネルギー 288 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 15.5 g 塩分 2.7 g
16日 (火)	豚肉の トマトソース 煮	さつま芋のレモン煮 チンゲン菜のソテー・他	エネルギー 460 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 14.5 g 塩分 2.0 g
17日 (水)	白身魚の 磯辺揚げ	いんげんの胡麻煮 大根と高菜の炒め物・他	エネルギー 355 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 19.0 g 塩分 2.0 g
18日 (木)	鶏肉の照焼き	若竹煮 玉葱とピーマンの甘酢和え・他	エネルギー 303 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 12.3 g 塩分 2.3 g
19日 (金)	アジの塩焼き	豚肉とごぼうの甘辛煮 ワケギのあっさり煮・他	エネルギー 311 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 13.7 g 塩分 1.3 g
20日 (土)	おでん	若竹煮 ひじき煮 炒り豆腐 レンコン金平・他	エネルギー 354 kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 14.9 g 塩分 4.5 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。