

献立表

10月29日～11月4日

29日 (月)	エビチリ	コーンの甘辛煮 ワカメの生姜煮・他	エネルギー 395 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 16.7 g 塩分 4.1 g
30日 (火)	鶏肉と 根菜の煮物	南瓜のいところ煮 春雨サラダ・他	エネルギー 395 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 19.3 g 塩分 1.9 g
31日 (水)	タチウオの 塩焼き	白和え 切干大根煮・他	エネルギー 359 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 21.7 g 塩分 1.5 g
1日 (木)	回鍋肉	わけぎと麩の甘辛煮 人参とツナの煮物・他	エネルギー 519 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 29.1 g 塩分 1.5 g
2日 (金)	サワラの もろみ漬け焼 き	ほうれん草のお浸し もやしとしその実の和え物・他	エネルギー 392 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 18.3 g 塩分 2.2 g
3日 (土)	鶏肉の唐揚げ	炒り豆腐 茄子の生姜煮 人参のピーナッツ和え ワカメと揚げの煮物・他	エネルギー 410 kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 24.7 g 塩分 3.2 g
4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。