

献立表

10月8日～10月14日

8日 (月)	グリルチキン	大豆煮 ごぼうサラダ・他	エネルギー 373 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 19.7 g 塩分 2.0 g
9日 (火)	天ぷら盛合せ	ワカメの甘酢和え ビーフンソテー・他	エネルギー 457 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 17.9 g 塩分 1.9 g
10日 (水)	肉団子の 甘酢あんかけ	人参と揚げの金平 もやしのソテー・他	エネルギー 459 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 23.6 g 塩分 3.4 g
11日 (木)	サバの煮つけ	れんこんの塩ダレ炒め 切干大根のハリハリ漬け・他	エネルギー 334 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 15.2 g 塩分 2.2 g
12日 (金)	牛肉の 柳川風煮	干瓢のあっさり煮 和風スパゲティー・他	エネルギー 444 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 20.6 g 塩分 3.5 g
13日 (土)	肉団子と 根菜の煮物	寄揚げ 春雨ソテー こんにゃくステーキ ワカメの麩の煮物・他	エネルギー 345 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 9.3 g 塩分 3.9 g
14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。