

# 献立表

11月12日～11月17日

12日 (月)	天ぷら盛合せ	きのこの佃煮 ビーフンソテー・他	エネルギー 384 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 14.6 g 塩分 1.4 g
13日 (火)	酢豚	いんげんの胡麻煮 キャベツ青しそ風味・他	エネルギー 469 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 17.9 g 塩分 4.1 g
14日 (水)	アジの 柚庵焼き	オクラのおかか和え 竹の子山椒風味・他	エネルギー 284 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 10.4 g 塩分 1.7 g
15日 (木)	親子煮	ワケギと麩の甘辛煮 カミナリコンニャク・他	エネルギー 530 kcal 蛋白質 31.5 g 脂質 28.4 g 塩分 2.3 g
16日 (金)	イワシの みぞれ煮	干瓢の甘辛煮 ワカメの甘酢和え・他	エネルギー 326 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 15.4 g 塩分 2.4 g
17日 (土)	豚肉の 生姜焼き	若竹煮 がんもとオクラの炊き合わせ 大根のゆかり和え 白菜の柚子和え・他	エネルギー 385 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 17.1 g 塩分 3.5 g
18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。