

# 献立表

12月31日～1月6日

31日 (月)	クリームコロッケ ・ ハムカツ	高野とレンコンの炊き合わせ 枝豆ソテー 切干大根炒め煮・他	エネルギー 341 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 15.1 g 塩分 3.1 g
1日 (火)	カジキの 照焼き	茄子の味噌煮 ピーマンとじゃこの甘辛炒め 小松菜のお浸し・他	エネルギー 219 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 10.8 g 塩分 3.2 g
2日 (水)	油淋鶏	がんもといんげんの炊き合わせ スナップエンドウのピーナッツ和え ほうれん草の煮浸し・他	エネルギー 385 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 22.5 g 塩分 3.0 g
3日 (木)	つくね	高菜のスパゲティー 大豆煮 ブロッコリーの胡麻和え・他	エネルギー 207 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 6.3 g 塩分 1.9 g
4日 (金)	タラの唐揚げ	竹輪と野菜の甘辛煮 肉団子煮 大根スパイス炒め ワカメとカニ身の酢の物・他	エネルギー 296 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 10.6 g 塩分 4.3 g
5日 (土)	肉団子 ・ 春巻き	スパゲティーサラダ 椎茸と人参の炊き合わせ きのこのソテー ひじきの炒め煮・他	エネルギー 365 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 16.7 g 塩分 4.6 g
6日 (日)	豆腐 ハンバーグ	ゴボウサラダ レンコンと椎茸の炊き合わせ 糸こんにゃくおかか和え チンゲン菜のソテー	エネルギー 289 kcal 蛋白質 16 g 脂質 15 g 塩分 2.3 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。