

献立表

1月7日～1月13日

7日 (月)	ホキの 二色揚げ	豚肉とごぼうの甘辛煮 揚げと椎茸の煮物・他	エネルギー 377 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 16.7 g 塩分 1.8 g
8日 (火)	鶏肉の 和風あんかけ	カリフラワーの甘酢和え チンゲン菜のソテー・他	エネルギー 445 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 24.4 g 塩分 1.9 g
9日 (水)	サバの味噌煮	ピーマンの炒り煮 高菜のスパゲティー・他	エネルギー 429 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 15.9 g 塩分 2.7 g
10日 (木)	牛肉の 柳川風煮	もやし炒め ひじき煮・他	エネルギー 358 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 15.6 g 塩分 2.6 g
11日 (金)	アジの塩焼き	いんげんの塩ダレ炒め 春雨の中華和え・他	エネルギー 229 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 6.1 g 塩分 2.5 g
12日 (土)	鶏団子の 野菜あんかけ	スパゲティーバジルソテー ハッシュドポテト もやしの甘酢和え 大根の柚子和え・他	エネルギー 388 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 21.5 g 塩分 2.8 g
13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。