

献立表

10月10日～10月16日

10日 (月)	海鮮炒め	里芋の煮物 人参のマリネ・他	エネルギー 301 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 12.1 g 塩分 2.9 g
11日 (火)	鶏肉の照焼き	春雨の中華和え ほうれん草のソテー・他	エネルギー 270 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 12.3 g 塩分 2.5 g
12日 (水)	サバの煮つけ	もやしと高菜の炒め物 白和え・他	エネルギー 359 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 17.9 g 塩分 2.9 g
13日 (木)	すき焼き	昆布煮 えのきとピーマンの炒め物・他	エネルギー 393 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 22.7 g 塩分 1.3 g
14日 (金)	カジキの もろみ漬け焼き	切干大根煮 糸コンニャクの煮物・他	エネルギー 297 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 11.4 g 塩分 3.0 g
15日 (土)	肉団子と さつま芋の 甘辛和え	春雨中華煮 竹輪のケチャップ炒め 人参梅和え チンゲン菜のおかか和え・他	エネルギー 372 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 19.0 g 塩分 2.8 g
16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。