

献立表

9月4日～9月10日

4日 (月)	海鮮炒め	白和え 切干大根煮・他	エネルギー 368 kcal 蛋白質 20 g 脂質 8.2 g 塩分 4 g
5日 (火)	鶏肉と 根菜の煮物	ジャガ芋のカレー炒め 春雨の中華和え・他	エネルギー 360 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 17.3 g 塩分 2.9 g
6日 (水)	サバの塩焼き	人参の胡麻煮 カミナリコンニャク・他	エネルギー 421 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 26.6 g 塩分 2.2 g
7日 (木)	豚肉の 生姜焼き	カリフラワーのおかか和え 高野豆腐の吹寄せ・他	エネルギー 372 kcal 蛋白質 16 g 脂質 22.5 g 塩分 2.6 g
8日 (金)	サケの 南蛮野菜のせ	白菜と麩の甘辛煮 インゲンのスープ煮・他	エネルギー 406 kcal 蛋白質 26 g 脂質 22 g 塩分 2.9 g
9日 (土)	ハンバーグ トマトソース	高菜のスパゲティ きのこの佃煮 大根の味噌煮 チンゲン菜ソテー・他	エネルギー 326 kcal 蛋白質 16 g 脂質 14.8 g 塩分 2.1 g
10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。