

# 献立表

9月11日～9月16日

11日 (月)	ミンチカツ	野菜の柚子胡椒炒め いわしの佃煮・他	エネルギー 521 kcal 蛋白質 25 g 脂質 26.2 g 塩分 3.6 g
12日 (火)	アカウオの 煮付け	肉じゃが 干瓢の甘辛煮・他	エネルギー 287 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 9.9 g 塩分 3.1 g
13日 (水)	ハッシュド ビーフ	コールスロー レンコンの胡麻煮・他	エネルギー 489 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 23.9 g 塩分 3.1 g
14日 (木)	サワラの ねぎ塩焼き	豚肉とゴボウの甘辛煮 小松菜の煮浸し・他	エネルギー 343 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 16.4 g 塩分 2.5 g
15日 (金)	鶏肉の 炭火焼き風味	白菜の中華炒め ジャーマンポテト・他	エネルギー 591 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 32.9 g 塩分 2.9 g
16日 (土)	アジフライ	椎茸とスタッフエンドウの炊き合わせ 彩りひじき煮 人参の胡麻煮 ワケギと麩の甘辛煮・他	エネルギー 363 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 20.1 g 塩分 1.9 g
17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。