

# 献立表

10月2日～10月8日

2日 (月)	サバの塩焼き	大豆煮 ビーフンソテー・他	エネルギー 426 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 20.6 g 塩分 3.5 g
3日 (火)	つくね ハンバーグ	チンゲン菜のソテー コールスロー・他	エネルギー 312 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 13.8 g 塩分 2.7 g
4日 (水)	イワシの みぞれ煮	カリフラワーのおかか和え ワケギのあっさり煮・他	エネルギー 268 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 10 g 塩分 2.9 g
5日 (木)	ヒレカツ	いわしの佃煮 モヤシと高菜の炒め物・他	エネルギー 403 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 18.6 g 塩分 3.5 g
6日 (金)	アジの 柚庵焼き	マカロニのクリーム煮 ヒジキサラダ・他	エネルギー 450 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 19.1 g 塩分 2.9 g
7日 (土)	肉団子の 甘ダレ和え	椎茸としんじょと炊き合わせ マカロニのカレーソテー コーンソテー ひじきと人参の炒め煮・他	エネルギー 291 kcal 蛋白質 9 g 脂質 15.4 g 塩分 1.9 g
8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。