

献立表

9月18日～9月24日

18日 (月)	タチウオの 煮つけ	豚肉とチンゲン菜の炒め物 ヒジキ煮・他	エネルギー 371 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 20.1 g 塩分 2.2 g
19日 (火)	やわらか ステーキ	じゃが芋のチーズソース煮 人参とツナの煮物・他	エネルギー 622 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 35 g 塩分 3.7 g
20日 (水)	銀ヒラスの 柚子こしょう風味	フキの煮物 コンニャクの味噌煮・他	エネルギー 272 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 10.8 g 塩分 2.9 g
21日 (木)	鶏肉の ガーリックチーズ焼き	粉ふき芋 ワカメと胡瓜の和え物・他	エネルギー 627 kcal 蛋白質 29 g 脂質 39.6 g 塩分 3.4 g
22日 (金)	エビ マヨネーズ	もやしとシソの実の和え物 ワケギと麩の甘辛煮・他	エネルギー 420 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 20.8 g 塩分 3.5 g
23日 (土)	豚肉の 生姜焼き	ビーフン中華炒め 切干大根サラダ コーンソテー スナップエンドウの胡麻和え・他	エネルギー 305 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 15 g 塩分 2.6 g
24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。