

献立表

10月30日～11月5日

30日 (月)	エビチリ	干瓢の甘辛煮 竹輪と里芋の炊き合わせ・他	エネルギー 317 kcal 蛋白質 19 g 脂質 8.5 g 塩分 4.4 g
31日 (火)	鶏肉の治部煮	カミナリコンニャク キャベツとアミエビの煮浸し・他	エネルギー 427 kcal 蛋白質 29 g 脂質 27 g 塩分 2.6 g
1日 (水)	銀ヒラスの照焼き	竹の子山椒風味 焼きうどん・他	エネルギー 428 kcal 蛋白質 26 g 脂質 18 g 塩分 2 g
2日 (木)	八宝菜	切干大根の甘酢和え 高野豆腐の含め煮・他	エネルギー 296 kcal 蛋白質 18 g 脂質 10 g 塩分 2.5 g
3日 (金)	サーモンフライ	エノキとワカメの煮物 モヤシの塩ダレ炒め・他	エネルギー 445 kcal 蛋白質 15 g 脂質 24 g 塩分 2.5 g
4日 (土)	肉団子のトマトスパゲティー	レンコンサラダ ウインナー巻き煮 キャベツの胡麻和え ワカメと生姜の甘酢和え・他	エネルギー 345 kcal 蛋白質 13 g 脂質 16 g 塩分 3.5 g
5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。