

献立表

10月16日～10月22日

16日 (月)	夕チウオの 塩焼き	豚肉とチンゲン菜の炒め物 若竹煮・他	エネルギー 393 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 24.8 g 塩分 2.3 g
17日 (火)	焼き鳥 ・ 春巻	焼きそば 粉ふき芋・他	エネルギー 429 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 16.8 g 塩分 4.5 g
18日 (水)	天ぷら盛合せ	高野豆腐の和え物 ひじき煮・他	エネルギー 401 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 18.2 g 塩分 2.2 g
19日 (木)	回鍋肉	春菊の煮浸し ゴボウの玉子とじ・他	エネルギー 441 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 17.0 g 塩分 2.3 g
20日 (金)	サワラの キノコあんかけ	キャロットトラベ 切干大根煮・他	エネルギー 400 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 19.4 g 塩分 2.5 g
21日 (土)	肉団子と 根菜の煮物	高野豆腐とオクラの炊き合わせ 南瓜サラダ 竹輪の金平 枝豆のオカカ煮・他	エネルギー 281 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 11.6 g 塩分 3.6 g
22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。