

# 献立表

10月9日～10月15日

9日 (月)	豚肉の天ぷら	人参と揚げの金平 春雨の中華和え・他	エネルギー 396 kcal 蛋白質 15 g 脂質 21 g 塩分 3.2 g
10日 (火)	タラの ムニエル	サツマ芋の甘煮 大豆のトマト煮・他	エネルギー 404 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 13 g 塩分 3.1 g
11日 (水)	牛肉と野菜の 炒め物	白菜の煮浸し コンニャクのサラダ・他	エネルギー 368 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 20.1 g 塩分 3.4 g
12日 (木)	サバの味噌煮	キャベツの甘酢和え ワカメの生姜煮・他	エネルギー 503 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 21.2 g 塩分 5.4 g
13日 (金)	おでん	ジャガ芋のカレー炒め 野菜のオイスター炒め・他	エネルギー 430 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 17.2 g 塩分 4.2 g
14日 (土)	豚肉の 塩ダレ炒め	ジャーマンポテト ビーフンソテー レンコン金平 若布と人参の香り炒め・他	エネルギー 466 kcal 蛋白質 18 g 脂質 32.9 g 塩分 1.3 g
15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。