

# 献立表

10月23日～10月29日

23日 (月)	酢豚	糸コンニャクと茎ワカメの煮物 ジャーマンポテト・他	エネルギー 502 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 22.0 g 塩分 5.2 g
24日 (火)	アカウオの 玉葱ソースかけ	南瓜としんじょの炊き合わせ ゴボウの山椒煮・他	エネルギー 490 kcal 蛋白質 29.3 g 脂質 23.0 g 塩分 2.3 g
25日 (水)	タンドリー チキン	オクラとエノキの梅風味和え レンコンの塩ダレ炒め・他	エネルギー 457 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 25.7 g 塩分 2.6 g
26日 (木)	カレイの 煮つけ	ミックスベジタブルのクリーム煮 インゲンのおかか煮・他	エネルギー 345 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 11.1 g 塩分 4.2 g
27日 (金)	すき焼き	人参とツナの煮物 枝豆のひすい煮・他	エネルギー 490 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 27.8 g 塩分 1.8 g
28日 (土)	のり弁風	具沢山切干大根煮 ブロッコリーの塩ダレ炒め キャベツの生姜和え ピーマンの甘酢和え・他	エネルギー 527 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 37.0 g 塩分 1.5 g
29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。