

献立表

11月6日～11月12日

6日 (月)	豚肉の 味噌焼き	系コンニャクの煮物 ひじき・他	エネルギー 533 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 36.5 g 塩分 3.9 g
7日 (火)	サバの煮付け	人参の胡麻煮 フキのおかか煮・他	エネルギー 401 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 17.5 g 塩分 3.9 g
8日 (水)	チキンソテー 玉葱ソース	ピーマンの炒り煮 大根煮・他	エネルギー 538 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 33.2 g 塩分 2.8 g
9日 (木)	アジの 塩麴焼き	ホウレン草の煮浸し 切干大根煮・他	エネルギー 332 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 11.1 g 塩分 2.8 g
10日 (金)	包みコロッケ	ツナと野菜のサラダ コーンの甘辛煮・他	エネルギー 442 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 24.0 g 塩分 2.0 g
11日 (土)	鶏肉の 香草焼き	椎茸とコンニャクの炊き合わせ ペンネクリーム煮 スタップエンドウの胡麻和え 竹の子金平・他	エネルギー 325 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 16.8 g 塩分 1.4 g
12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。