

献立表

12月4日～12月10日

4日 (月)	ミンチカツ	糸コンニャクの炒り煮 レンコンサラダ・他	エネルギー 553 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 31.6 g 塩分 2.3 g
5日 (火)	サバの 味噌胡麻焼き	肉じゃが たたきゴボウ・他	エネルギー 487 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 25.9 g 塩分 3.8 g
6日 (水)	ハッシュド ビーフ	コーンのバター醤油煮 コールスロー・他	エネルギー 436 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 20.9 g 塩分 2.9 g
7日 (木)	アジの塩焼き	里芋の煮物 春菊の煮浸し・他	エネルギー 399 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 18.2 g 塩分 2.9 g
8日 (金)	鶏肉の 炭火焼き風味	ワケギのあっさり煮 白和え・他	エネルギー 564 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 31.0 g 塩分 2.5 g
9日 (土)	油淋鶏	春雨の中華炒め こんにゃくステーキ ピーマン甘辛炒め 椎茸と揚げの煮物・他	エネルギー 342 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 18.3 g 塩分 1.9 g
10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。