

献立表

11月20日～11月26日

20日 (月)	オムレツ	いわしの佃煮 春雨の中華和え・他	エネルギー 398 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 18.4 g 塩分 3.7 g
21日 (火)	カジキマグロ カツ	カニカマ入りサラダ 五目金平・他	エネルギー 546 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 28.0 g 塩分 3.0 g
22日 (水)	やわらか 一口ステーキ	ヒジキ煮 ジャーマンポテト・他	エネルギー 631 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 38.8 g 塩分 4.0 g
23日 (木)	海鮮炒め	オクラの煮浸し 干瓢の甘辛煮・他	エネルギー 396 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 14.0 g 塩分 3.8 g
24日 (金)	豚肉の トマトソース 煮	玉葱とピーマンの甘酢和え 白菜と昆布の煮物・他	エネルギー 390 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 13.7 g 塩分 2.0 g
25日 (土)	バンバンジー	高野と焼売の炊き合わせ インゲンの塩炒め なます 人参の胡麻和え・他	エネルギー 353 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 17.2 g 塩分 2.4 g
26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。