

献立表

11月13日～11月19日

13日 (月)	サケの チャンチャン焼き	ウグイス豆 ワカメの生姜煮・他	エネルギー 414 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 17.5 g 塩分 4.3 g
14日 (火)	ハンバーグ おろしソース	ジャガ芋のカレー炒め チンゲン菜のソテー・他	エネルギー 466 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 26.6 g 塩分 3.4 g
15日 (水)	タラの クリーム煮	大根のあっさり煮 南瓜サラダ・他	エネルギー 459 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 26.2 g 塩分 2.6 g
16日 (木)	親子煮	キノコの佃煮 モヤシとシソの実の和え物・他	エネルギー 497 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 22.9 g 塩分 3.5 g
17日 (金)	サワラの もろみ漬け焼き	竹の子の金平 たたきゴボウ・他	エネルギー 372 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 18.1 g 塩分 3.1 g
18日 (土)	鶏肉の クリーム煮	レンコンと竹輪の金平 高野と椎茸の炊き合わせ ひじきの炒め煮 チンゲン菜の煮浸し・他	エネルギー 358 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 11.5 g 塩分 2.9 g
19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。