

献立表

11月27日～12月3日

27日 (月)	ハムカツ	切干大根のハリハリ漬け ゴボウの炒り煮・他	エネルギー 406 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 16.3 g 塩分 4.1 g
28日 (火)	鶏肉の照焼き	モヤシと高菜の炒め物 南瓜のいところ煮・他	エネルギー 298 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 13.7 g 塩分 2.6 g
29日 (水)	アカウオの 塩焼き	豚すき煮 インゲンの胡麻和え・他	エネルギー 511 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 31.2 g 塩分 1.7 g
30日 (木)	肉団子の 甘酢あんかけ	ビーフソテー じゃが芋のチーズソース煮・他	エネルギー 583 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 26.2 g 塩分 4.6 g
1日 (金)	カレイの 天ぷら	高野豆腐の吹寄せ 焼きうどん・他	エネルギー 406 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 18.7 g 塩分 3.5 g
2日 (土)	豆腐ハンバーグ おろしソース	コールスロー 茄子のオランダ煮 ワカメの煮浸し スナップエンドウのピーナッツ和え・他	エネルギー 296 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 14.6 g 塩分 3.8 g
3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。