

献立表

1月1日～1月7日

| | | | |
|-----------|-----------------|---|---|
| 1日 (月) | タラの 磯あんかけ | 大根なます レンコンの金平 ワカメと麩の甘辛煮・他 | エネルギー 272 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 11.9 g 塩分 2.4 g |
| 2日 (火) | カツとじ | 高野と人参の炊き合わせ 春雨中華煮 ほうれん草の煮浸し・他 | エネルギー 288 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 8.5 g 塩分 3.3 g |
| 3日 (水) | 鶏肉の唐揚げ レモン風味 | 具沢山切干大根煮 ニラとキャベツの炒め物 雷こんにゃく煮・他 | エネルギー 400 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 26.2 g 塩分 2.7 g |
| 4日 (木) | 白身魚フライ | たたきゴボウ ジャーマンポテト・他 | エネルギー 491 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 24.7 g 塩分 3.3 g |
| 5日 (金) | 牛肉と野菜の 炒め物 | 黒豆 フキの煮物・他 | エネルギー 466 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 23.0 g 塩分 2.5 g |
| 6日 (土) | 豚唐の ねぎソース | 茄子のオランダ煮 竹輪とオクラの炊き合わせ ブロッコリーの塩炒め 炒り豆腐・他 | エネルギー 422 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 22.7 g 塩分 3.4 g |
| 7日 (日) | イカの 甘酢あんかけ | チンゲン菜の中華煮 高野とフキの炊き合わせ 椎茸の甘辛煮 キャベツのスープ煮・他 | エネルギー 332 kcal 蛋白質 13 g 脂質 18 g 塩分 2.2 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。