

献立表

1月8日～1月14日

| | | | |
|------------|------------------|---|---|
| 8日 (月) | 麻婆豆腐 | 焼ビーフン 肉団子煮 ひじきの炒め煮 インゲンのピーナッツ和え・他 | エネルギー 345 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 15.5 g 塩分 2.4 g |
| 9日 (火) | チキン南蛮 | カリフラワーコンソメ煮 スパゲティーナポリタン・他 | エネルギー 451 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 21.6 g 塩分 3.1 g |
| 10日 (水) | 銀ヒラスの もろみ漬け焼き | 南瓜のいところ煮 切干大根煮・他 | エネルギー 332 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 13.9 g 塩分 3.1 g |
| 11日 (木) | 煮込み ハンバーグ | 昆布佃煮 モヤシのソテー・他 | エネルギー 422 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 24.1 g 塩分 3.8 g |
| 12日 (金) | サバの味噌煮 | なめ茸 大豆煮・他 | エネルギー 448 kcal 蛋白質 31.9 g 脂質 17.8 g 塩分 5.4 g |
| 13日 (土) | 肉団子の 甘酢あんかけ | ビーフンの中華炒め ゴボウサラダ レンコン甘辛煮 スナップエンドウの胡麻和え・他 | エネルギー 320 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 18.2 g 塩分 1.6 g |
| 14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。