

# 献立表

12月11日～12月17日

11日 (月)	サケの照焼き	昆布の胡麻煮 フキの煮物・他	エネルギー 387 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 19.7 g 塩分 3.1 g
12日 (火)	鶏肉と 根菜の煮物	サツマ芋の甘煮 マカロニサラダ・他	エネルギー 439 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 18.1 g 塩分 2.4 g
13日 (水)	タチウオの 天ぷら	小松菜の煮浸し 大根煮・他	エネルギー 389 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 23.1 g 塩分 3.8 g
14日 (木)	牛肉の 柳川風煮	ピーマンの炒り煮 粉ふき芋・他	エネルギー 492 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 22.9 g 塩分 3.1 g
15日 (金)	サンマの おかか煮	干瓢の甘辛煮 コンニャクの味噌煮・他	エネルギー 379 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 17.0 g 塩分 3.2 g
16日 (土)	鶏肉の唐揚げ	マカロニバジルソテー 椎茸とスナップエンドウの炊き合わせ 雷こんにゃく 菜の花の煮浸し・他	エネルギー 343 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 17.8 g 塩分 1.7 g
17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。