

献立表

12月18日～12月24日

18日 (月)	豚肉の 生姜焼き	ワケギと麩の甘辛煮 ゴボウサラダ・他	エネルギー 511 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 34.1 g 塩分 2.8 g
19日 (火)	天ぷら盛合せ	系コンニャクの和え物 いわしの佃煮・他	エネルギー 502 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 22.5 g 塩分 4.0 g
20日 (水)	おでん	レンコンの胡麻煮 和風スパゲティー・他	エネルギー 340 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 11.5 g 塩分 5.0 g
21日 (木)	サワラの 塩焼き	春菊の煮浸し モヤシと高菜の炒め物・他	エネルギー 387 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 25.7 g 塩分 2.4 g
22日 (金)	つくね ハンバーグ	玉葱とピーマンの甘酢和え 大豆煮・他	エネルギー 373 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 12.1 g 塩分 3.0 g
23日 (土)	豚肉の 生姜焼き	ゴボウ天と人参の炊き合わせ コールスロー ひじき煮 スナップエンドウのピーナッツ和え	エネルギー 410 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 27.9 g 塩分 2.8 g
24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。