

# 献立表

12月25日～12月30日

25日 (月)	ハンバーグ	人参の胡麻煮 チンゲン菜のソテー・他	エネルギー 595 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 43.4 g 塩分 3.2 g
26日 (火)	イワシの みぞれ煮	キノコの佃煮 じゃが芋の煮物・他	エネルギー 333 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 14.8 g 塩分 2.8 g
27日 (水)	豚肉の あぶり焼き	モヤシの中華和え 南瓜と竹輪の煮物・他	エネルギー 447 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 23.8 g 塩分 4.8 g
28日 (木)	タラの ムニエル	カミナリコンニャク 巾着の煮物・他	エネルギー 413 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 20.4 g 塩分 2.2 g
29日 (金)	すき焼き	コーンの甘辛煮 若竹煮・他	エネルギー 381 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 20.1 g 塩分 2.4 g
30日 (土)	白身魚の唐揚 げ	ゴボウ天と人参の炊き合わせ ビーフンソテー なます・他	エネルギー 215 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 5.7 g 塩分 2.6 g
31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。