

献立表

1月29日～2月4日

29日 (月)	豚肉の 味噌焼き	ワカメの生姜煮 マカロニサラダ・他	エネルギー 527 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 37.2 g 塩分 4.0 g
30日 (火)	エビ マヨネーズ	フキのおかか煮 チンゲン菜のソテー・他	エネルギー 340 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 16.5 g 塩分 2.6 g
31日 (水)	鶏肉の 和風あんかけ	ピーマンの炒り煮 竹輪と人参の煮物・他	エネルギー 462 kcal 蛋白質 28.0 g 脂質 27.3 g 塩分 2.9 g
1日 (木)	カレイの 煮付け	粉ふき芋 レンコンの金平・他	エネルギー 470 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 15.1 g 塩分 3.8 g
2日 (金)	牛肉と大根の 煮物	昆布の胡麻煮 モヤシの中華和え・他	エネルギー 401 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 20.9 g 塩分 3.3 g
3日 (土)	アジフライ	マカロニペペロンチーノ レンコンの甘辛煮 炒り豆腐 ブロッコリーのコンソメ煮・他	エネルギー 436 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 22.3 g 塩分 4.7 g
4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。