

# 献立表

1月22日～1月28日

22日 (月)	タチウオの 煮つけ	たたきゴボウ 焼きうどん・他	エネルギー 396 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 17.7 g 塩分 2.9 g
23日 (火)	豚肉の 竜田揚げ	オクラとエノキの梅風味和え 白菜と昆布の煮物・他	エネルギー 392 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 20.3 g 塩分 2.6 g
24日 (水)	タラと豆腐の おろしポン酢か け	麻婆春雨 人参の胡麻煮・他	エネルギー 335 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 13.9 g 塩分 5.1 g
25日 (木)	親子煮	キャベツのスープ煮 インゲンのおかか煮・他	エネルギー 495 kcal 蛋白質 29.1 g 脂質 23.9 g 塩分 3.5 g
26日 (金)	サワラの ねぎ塩焼き	牛肉と野菜のソース炒め 糸コンニャクの和え物・他	エネルギー 540 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 32.2 g 塩分 3.7 g
27日 (土)	ハンバーグ カクテルソー ス	マカロニペペロンチーノ 竹輪のサラダ コーンソテー 人参のグラッセ・他	エネルギー 438 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 26.9 g 塩分 3.1 g
28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。