

献立表

9月3日～9月9日

3日 (月)	サバの塩焼き	豚しゃぶ 系コンニャクの炒り煮・他	エネルギー 348 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 21.5 g 塩分 2.6 g
4日 (火)	牛肉と野菜の炒め物	大根のあっさり煮 ポテトサラダ・他	エネルギー 386 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 22.7 g 塩分 3.2 g
5日 (水)	カレイの天ぷら	オクラの煮浸し 若竹煮・他	エネルギー 313 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 13.7 g 塩分 2.1 g
6日 (木)	鶏肉の治部煮	ピーマンの炒り煮 ビーフンソテー・他	エネルギー 479 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 21.7 g 塩分 1.4 g
7日 (金)	サワラの照焼き	白菜の煮浸し ひじき煮・他	エネルギー 241 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 9.9 g 塩分 1.7 g
8日 (土)	タラのゆかりあんかけ	スパゲティー和風ソテー 野菜炒め 人参のピーナッツ和え アサリの甘辛煮・他	エネルギー 289 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 11.4 g 塩分 1.7 g
9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。