

献立表

9月24日～9月30日

24日 (月)	大葉巻き ハンバーグ	昆布の胡麻煮 切干大根煮・他	エネルギー 345 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 19.9 g 塩分 2.2 g
25日 (火)	アジフライ	オクラとエノキの梅風味和え 糸コンニャクと茎ワカメの煮物・他	エネルギー 390 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 18.0 g 塩分 2.7 g
26日 (水)	八宝菜	枝豆の煮物 マカロニサラダ・他	エネルギー 332 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 14.5 g 塩分 2.4 g
27日 (木)	タラと 豆腐の田楽	インゲンの塩ダレ炒め レンコンの甘酢和え・他	エネルギー 333 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 13.8 g 塩分 2.8 g
28日 (金)	やわらか 一口ステーキ	竹の子山椒風味 チンゲン菜の炒め物・他	エネルギー 469 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 27.7 g 塩分 3.4 g
29日 (土)	豚肉とじゃが芋 の 甘辛ダレ	椎茸とスナップエンドウの炊き合わせ 若竹煮 揚げと人参の煮物 アサリの佃煮・他	エネルギー 438 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 28.7 g 塩分 3.4 g
30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。