

献立表

10月1日～10月7日

| | | | |
|-----------|-----------------|---|---|
| 1日 (月) | サワラの ねぎ塩焼き | ほうれん草の煮浸し きのこの佃煮・他 | エネルギー 359 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 18.8 g 塩分 1.6 g |
| 2日 (火) | 豚肉の 生姜焼き | なます ひじき煮・他 | エネルギー 359 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 9.9 g 塩分 2.0 g |
| 3日 (水) | シシャモフライ コロッケ | 麻婆春雨 白菜の柚子風味和え・他 | エネルギー 384 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 19.1 g 塩分 1.5 g |
| 4日 (木) | 鶏肉の さっぱり煮 | カリフラワーのコンソメ煮 マカロニソテー・他 | エネルギー 409 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 18.7 g 塩分 3.9 g |
| 5日 (金) | オムレツ | カミナリコンニャク ブロッコリーの炒め煮・他 | エネルギー 388 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 23.5 g 塩分 2.2 g |
| 6日 (土) | 白身魚の 唐揚げ | 野菜炒め ひじきと大豆のサラダ 土佐煮風 ワカメと揚げの煮物・他 | エネルギー 363 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 20.5 g 塩分 4.4 g |
| 7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。