

献立表

9月10日～9月16日

10日 (月)	カツ玉子とじ	枝豆のひすい煮 チンゲン菜のソテー・他	エネルギー 353 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 13.6 g 塩分 2.5 g
11日 (火)	サンマのおかか煮	大豆煮 春雨の中華和え・他	エネルギー 412 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 19.1 g 塩分 2.0 g
12日 (水)	すき焼き	いんげんのおかか煮 ごぼうサラダ・他	エネルギー 451 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 23.2 g 塩分 0.9 g
13日 (木)	カジキの照焼き	カリフラワーの甘酢和え 人参の金平・他	エネルギー 396 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 21.9 g 塩分 1.5 g
14日 (金)	蒸し鶏と 温野菜の胡麻だれ	白和え れんこんの炒り煮・他	エネルギー 314 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 12.4 g 塩分 2.8 g
15日 (土)	白身魚の唐揚げ 野菜あんかけ	三色ナムル 人参と椎茸の炊き合わせ キャベツのゆかり和え 炒り豆腐・他	エネルギー 209 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 5.4 g 塩分 1.1 g
16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。