

# 献立表

10月22日～10月28日

22日 (月)	ヒレカツ	系コンニャクの和え物 ジャーマンポテト・他	エネルギー 453 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 24.3 g 塩分 3.6 g
23日 (火)	サンマの 蒲焼き	ハンバーグおろしあん キャベツの甘酢和え・他	エネルギー 446 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 16.0 g 塩分 3.3 g
24日 (水)	鶏肉の 和風あんかけ	高野豆腐の和え物 きのこの佃煮・他	エネルギー 558 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 30.1 g 塩分 2.2 g
25日 (木)	銀ヒラスの 照焼き	ニラもやし炒め ひじきサラダ・他	エネルギー 291 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 11.1 g 塩分 2.6 g
26日 (金)	ハッシュド ビーフ	野菜サラダ ごぼうの胡麻煮・他	エネルギー 345 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 16.0 g 塩分 3.5 g
27日 (土)	豚肉の 甘辛ダレ	スパゲティーナポリタン がんもと椎茸の炊き合わせ こんにゃく金平 大根なます・他	エネルギー 364 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 16.7 g 塩分 3.4 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。