

# 献立表

11月26日～12月2日

26日 (月)	サワラの 塩焼き	春菊の煮浸し えのきとワカメの煮物・他	エネルギー 297 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 17.3 g 塩分 1.6 g
27日 (火)	やわらか 一口ステーキ	チンゲン菜のソテー キャベツのナムル・他	エネルギー 556 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 42.1 g 塩分 2.8 g
28日 (水)	サンマの おかか煮	カリフラワーの甘酢和え コンニャクの味噌煮・他	エネルギー 423 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 19.2 g 塩分 1.2 g
29日 (木)	豚肉の トマトソース 煮	大豆煮 たたきごぼう・他	エネルギー 444 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 19.1 g 塩分 1.2 g
30日 (金)	おでん	きつま芋のレモン煮 焼きそば・他	エネルギー 606 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 30.8 g 塩分 4.3 g
1日 (土)	豚肉の 生姜焼き	スパゲティーバジルソテー 彩りひじき煮 人参の胡麻煮 大根のスープ煮・他	エネルギー 343 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 18.3 g 塩分 2.4 g
2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。