

献立表

12月3日～12月9日

3日 (月)	カツ玉子とじ	ふきの山椒煮 切干大根のハリハリ漬け・他	エネルギー 292 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 10.1 g 塩分 1.9 g
4日 (火)	サバの塩焼き	ニラもやし炒め ひじき煮・他	エネルギー 385 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 23.5 g 塩分 2.9 g
5日 (水)	牛肉と野菜の炒め物	オクラの煮浸し マカロニサラダ・他	エネルギー 397 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 22.7 g 塩分 2.3 g
6日 (木)	タラのムニエル	ウズラ豆 若竹煮・他	エネルギー 321 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 9.9 g 塩分 2.6 g
7日 (金)	鶏肉の治部煮	白菜の煮浸し れんこんの金平・他	エネルギー 413 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 21.6 g 塩分 1.4 g
8日 (土)	鶏肉の唐揚げ	ハッシュドポテト 茄子のオランダ煮 枝豆の塩炒め コーンソテー・他	エネルギー 327 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 17.7 g 塩分 3.1 g
9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。