

献立表

11月5日～11月10日

5日 (月)	鶏肉の 炭火焼き風味	春菊の煮浸し コールスロー・他	エネルギー 472 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 25.3 g 塩分 1.5 g
6日 (火)	タラの クリーム煮	卵の花 ひじき煮・他	エネルギー 300 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 11.6 g 塩分 3.2 g
7日 (水)	豚肉の 味噌焼き	玉葱とピーマンの甘酢和え ブロッコリーのスープ煮・他	エネルギー 513 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 34.7 g 塩分 1.8 g
8日 (木)	メバルの 塩焼き	大豆煮 チンゲン菜の炒め物・他	エネルギー 352 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 15.9 g 塩分 1.4 g
9日 (金)	ハムカツ	マカロニサラダ もやしと高菜の炒め物・他	エネルギー 359 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 19.2 g 塩分 2.3 g
10日 (土)	肉団子の クリームスパティ	こんにゃくとレンコンの炊き合わせ 野菜コロッケ 菜の花と揚げの煮物 ひじき煮・他	エネルギー 368 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 15.1 g 塩分 3.0 g
11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。