

献立表

12月10日～12月16日

10日 (月)	アジの もろみ漬焼き	ワカメの生姜煮 ビーフンソテー・他	エネルギー 277 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 11.7 g 塩分 1.7 g
11日 (火)	ミートボール カレー	ツナと野菜のサラダ 糸コンニャクの風味煮・他	エネルギー 557 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 31.9 g 塩分 4.5 g
12日 (水)	アカウオの 煮つけ	人参の胡麻煮 きのこの佃煮・他	エネルギー 350 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 16.9 g 塩分 1.2 g
13日 (木)	チキンソテー	竹の子青しそ風味 ピーマンの炒り煮・他	エネルギー 493 kcal 蛋白質 30.2 g 脂質 27.4 g 塩分 2.1 g
14日 (金)	海鮮炒め	干瓢の甘辛煮 ポテトサラダ・他	エネルギー 318 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 11.9 g 塩分 2.8 g
15日 (土)	八宝菜	ジャーマンポテト 肉団子 キャベツの柚子和え オクラのお浸し・他	エネルギー 225 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 6.5 g 塩分 3.1 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。