

献立表

12月24日～12月30日

24日 (月)	イワシの梅煮	オクラの煮浸し 高野豆腐の吹寄せ・他	エネルギー 340 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 15.7 g 塩分 1.5 g
25日 (火)	フライド チキン	玉葱とピーマンの甘酢和え 粉ふき芋・他	エネルギー 564 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 31.6 g 塩分 3.1 g
26日 (水)	タチウオの 塩焼き	昆布佃煮 切干大根煮・他	エネルギー 380 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 24.8 g 塩分 1.6 g
27日 (木)	照焼き ハンバーグ	ウグイス豆 キャベツのスープ煮・他	エネルギー 506 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 27.3 g 塩分 2.3 g
28日 (金)	銀ヒラスの 味噌焼き	たたきごぼう 人参と揚げの金平・他	エネルギー 337 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 13.3 g 塩分 2.4 g
29日 (土)	白身魚と さつま芋の天ぷら	がんとスナップエンドウの炊き合わせ 茄子のトマト煮 ワカメと人参の煮物 フーンソテー・他	エネルギー 253 kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 9.0 g 塩分 4.4 g
30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。