

献立表

12月17日～12月23日

17日 (月)	蒸し鶏と 温野菜の胡麻だれ	昆布煮 ジャーマンポテト・他	エネルギー 392 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 20.2 g 塩分 3.3 g
18日 (火)	カジキの 唐揚げ	麻婆春雨 いんげんの塩ダレ炒め・他	エネルギー 436 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 27.2 g 塩分 1.9 g
19日 (水)	すき焼き	カリフラワーのゆかり和え 大豆煮・他	エネルギー 430 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 21.5 g 塩分 0.5 g
20日 (木)	サワラの 柚庵焼き	わけぎのあっさり煮 金平ごぼう・他	エネルギー 346 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 19.5 g 塩分 1.9 g
21日 (金)	豚肉の 生姜焼き	コーンの甘辛煮 えのきとワカメの煮物・他	エネルギー 358 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 11.7 g 塩分 3.5 g
22日 (土)	つくね	スパゲティーナポリタン リンゴとコンヤクの炊き合わせ 切干大根煮 人参のピーナッツ和え・他	エネルギー 250 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 9.5 g 塩分 3.5 g
23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。