

# 献立表

2月4日～2月10日

4日 (月)	アジの 柚庵焼き	若竹煮 ビーフンソテー・他	エネルギー 233 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 8.5 g 塩分 2.1 g
5日 (火)	親子煮	糸コンニャクの風味煮 大根と高菜の炒め物・他	エネルギー 515 kcal 蛋白質 30.9 g 脂質 26.0 g 塩分 2.5 g
6日 (水)	シシャモフライ ・ コロッケ	白菜の煮浸し たたきごぼう・他	エネルギー 347 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 15.3 g 塩分 2.0 g
7日 (木)	豚肉の 味噌焼き	ウズラ豆 ふきのおかか煮・他	エネルギー 516 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 35.8 g 塩分 3.0 g
8日 (金)	海鮮炒め	干瓢の甘辛煮 塩ダレ焼きそば・他	エネルギー 511 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 26.2 g 塩分 3.2 g
9日 (土)	ミートボールの クリーム煮	がんもとオクラの炊き合わせ カレーコロッケ ひじき煮 チンゲン菜中華煮・他	エネルギー 284 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 8.7 g 塩分 2.4 g
10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。