

献立表

1月28日～2月2日

28日 (月)	豚肉の トマトソース 煮	きのこの佃煮 ジャーマンポテト・他	エネルギー 506 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 20.4 g 塩分 2.5 g
29日 (火)	カレイの 天ぷら	ピーマンの炒り煮 高野豆腐の含め煮・他	エネルギー 317 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 16.1 g 塩分 1.8 g
30日 (水)	鶏肉の 炭火焼き風味	切干大根煮 ごぼうサラダ・他	エネルギー 435 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 26.7 g 塩分 1.8 g
31日 (木)	銀ヒラスの もろみ漬け焼き	オクラのおかか煮 れんこんの塩ダレ炒め他	エネルギー 342 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 15.2 g 塩分 2.5 g
1日 (金)	やわらか 一口ステーキ	大豆煮 チンゲン菜の炒め物・他	エネルギー 522 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 30.0 g 塩分 3.2 g
2日 (土)	豆腐ステーキ ・ 野菜春巻き	炒り豆腐 白揚げ天と大根の炊き合わせ ピーマンと玉葱のマリネ 春菊のお浸し・他	エネルギー 318 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 18.3 g 塩分 2.4 g
3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。