

# 献立表

1月21日～1月27日

21日 (月)	白身魚フライ	黒豆 ごぼうの煮物・他	エネルギー 382 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 16.3 g 塩分 2.1 g
22日 (火)	豚バラ大根	ふきの山椒煮 ビーフンソテー・他	エネルギー 532 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 33.5 g 塩分 2.7 g
23日 (水)	カジキの 照焼き	南瓜のいところ煮 もやしのソテー・他	エネルギー 279 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 11.5 g 塩分 1.9 g
24日 (木)	グリルチキン	カミナリコンニャク 野菜のオイスター炒め・他	エネルギー 515 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 28.7 g 塩分 1.8 g
25日 (金)	イワシの みぞれ煮	梅ひじき インゲンの胡麻煮・他	エネルギー 259 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 10.2 g 塩分 2.0 g
26日 (土)	エビの オーロラソース	春雨ソテー ハッシュドポテト 高野豆腐煮 パプリカマリネ・他	エネルギー 386 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 21.5 g 塩分 2.7 g
27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。