

献立表

1月14日～1月20日

14日 (月)	鶏肉の デミソース煮	野菜サラダ 枝豆のひすい煮・他	エネルギー 633 kcal 蛋白質 29.3 g 脂質 38.6 g 塩分 2.1 g
15日 (火)	サワラの ねぎ塩焼き	糸コンニャクと茎ワカメの煮物 なます・他	エネルギー 319 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 16.0 g 塩分 2.7 g
16日 (水)	ヒレカツ	オクラの煮浸し れんこんサラダ・他	エネルギー 309 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 12.8 g 塩分 3.0 g
17日 (木)	タラと 豆腐の田楽	ほうれん草のソテー 切干大根のハリハリ漬け・他	エネルギー 322 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 11.3 g 塩分 2.1 g
18日 (金)	牛肉と大根の 煮物	キャベツの煮浸し 卵の花・他	エネルギー 478 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 26.7 g 塩分 1.6 g
19日 (土)	白身魚の 大根おろしソース	ビーフンソテー がんとスナップエンドウの炊き合わせ レンコン甘酢和え ワカメとエノキの煮物・他	エネルギー 312 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 11.0 g 塩分 3.2 g
20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。