

# 献立表

2月11日～2月17日

11日 (月)	ハムステーキフライ レンコン肉詰めフライ	スパゲティーオーロラサラダ 茄子のトマト煮 ひじきと人参の生姜煮 菜の花の胡麻和え・他	エネルギー 356 kcal 蛋白質 9.2 g 脂質 19.2 g 塩分 2.5 g
12日 (火)	サバの塩焼き	キャベツの煮浸し 白和え・他	エネルギー 422 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 25.2 g 塩分 2.6 g
13日 (水)	ハッシュド ビーフ	えのきとワカメの煮物 チンゲン菜のソテー・他	エネルギー 411 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 20.4 g 塩分 2.9 g
14日 (木)	おでん	春菊の煮浸し れんこんの金平・他	エネルギー 274 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 12.7 g 塩分 2.6 g
15日 (金)	回鍋肉	大豆煮 切干大根煮・他	エネルギー 467 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 23.4 g 塩分 1.8 g
16日 (土)	アジフライ	レンコンとこんにゃくの炊き合わせ 海藻サラダ 枝豆のおかか和え ほうれん草の煮浸し・他	エネルギー 316 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 12.4 g 塩分 3.5 g
17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。