

献立表

9月9日～9月14日

9日 (月)	タラの田楽	豚肉と野菜の炒め煮 ワカメの生姜煮・他	エネルギー 310 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 13.1 g 塩分 2.3 g
10日 (火)	肉団子の 甘酢あんかけ	わけぎの甘辛煮 野菜炒め・他	エネルギー 446 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 16.4 g 塩分 3.8 g
11日 (水)	カレイの さっぱり野菜の せ	ピーマン炒め すき煮・他	エネルギー 405 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 14.6 g 塩分 2.1 g
12日 (木)	グリルチキン	糸コンニャクと茎ワカメの煮物 春雨サラダ・他	エネルギー 436 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 24.7 g 塩分 2.4 g
13日 (金)	アジの塩焼き	きのこの佃煮 焼きうどん・他	エネルギー 322 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 12.9 g 塩分 1.1 g
14日 (土)	コロッケ ・ サゴシの照焼き	ひじき煮 大根あっさり煮 雷コンニャク 青菜のわさび和え・他	エネルギー 413 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 17.8 g 塩分 5.3 g
15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。