

献立表

9月30日～10月5日

30日 (月)	豚肉の トマトソース煮	野菜サラダ ふきのおかか煮・他	エネルギー 349 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 17.9 g 塩分 2.0 g
1日 (火)	アカウオの煮つけ	もやしの炒め物 コンニャクのサラダ・他	エネルギー 324 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 16.3 g 塩分 1.8 g
2日 (水)	すき焼き	白和え 大根と高菜の炒め物・他	エネルギー 488 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 26.9 g 塩分 0.7 g
3日 (木)	白身魚フライ	ブロッコリーの胡麻煮 中華焼きそば・他	エネルギー 395 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 13.2 g 塩分 3.0 g
4日 (金)	親子煮	たたきごぼう じゃが芋の煮物・他	エネルギー 529 kcal 蛋白質 29.4 g 脂質 28.6 g 塩分 1.5 g
5日 (土)	鶏肉の チリソース	サツマイモサラダ 茄子の生姜煮 ワカメの甘酢和え 空豆甘辛煮・他	エネルギー 286 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 13.0 g 塩分 4.1 g
6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。