

献立表

9月16日～9月21日

16日 (月)	鶏肉の照焼き	なます 金平ごぼう・他	エネルギー 280 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 12.1 g 塩分 1.9 g
17日 (火)	アジフライ	キャロットラペ 玉葱のソテー・他	エネルギー 678 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 34.3 g 塩分 3.3 g
18日 (水)	牛肉と 大根の煮物	干瓢の甘辛煮 ビーフンソテー・他	エネルギー 425 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 23.8 g 塩分 1.1 g
19日 (木)	サンマのおかか煮	バンバンジー コンニャク煮・他	エネルギー 331 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 15.9 g 塩分 2.7 g
20日 (金)	回鍋肉	エビ団子オーロラソース 枝豆の塩ダレ炒め・他	エネルギー 486 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 28.4 g 塩分 2.1 g
21日 (土)	ウインナーシチュー 白身魚フライ	炒り豆腐 スパゲティーレモンソテー ひじきと人参の炒め煮 人参のピーナッツ和え・他	エネルギー 351 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 15.1 g 塩分 4.3 g
22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。