

献立表

9月23日～9月28日

23日 (月)	カジキの もろみ漬け焼き	牛肉と野菜のソース炒め ほうれん草の煮浸し・他	エネルギー 325 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 15.5 g 塩分 2.8 g
24日 (火)	鶏肉の 黒胡椒ソース	切干大根煮 れんこんサラダ・他	エネルギー 533 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 28.7 g 塩分 2.5 g
25日 (水)	サバの塩焼き	平天とワカメの煮物 白菜の煮浸し・他	エネルギー 363 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 21.5 g 塩分 2.3 g
26日 (木)	豚肉の天ぷら	オクラの煮浸し チンゲン菜の炒め物・他	エネルギー 413 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 22.2 g 塩分 1.5 g
27日 (金)	おでん	人参とツナの煮物 ひじき煮・他	エネルギー 291 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 13.1 g 塩分 3.3 g
28日 (土)	茄子のはさみ揚げ	マカロニナポリタン レンコンと人参の炊き合わせ 椎茸と揚げの煮物 オクラのわさび和え・他	エネルギー 259 kcal 蛋白質 7.7 g 脂質 11.6 g 塩分 2.9 g
29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。