

# 献立表

10月14日～10月19日

14日 (月)	鶏肉の デミソース	大学芋 ふきの山椒煮・他	エネルギー 551 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 29.5 g 塩分 1.7 g
15日 (火)	アジの柚庵焼き	わけぎの甘辛煮 カリフラワーの甘酢和え・他	エネルギー 305 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 9.6 g 塩分 2.0 g
16日 (水)	オムレツ	竹の子の土佐煮 ひじきとしその実の和え物・他	エネルギー 359 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 20.8 g 塩分 3.4 g
17日 (木)	カレイの煮つけ	なます 小松菜の煮浸し・他	エネルギー 291 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 8.4 g 塩分 2.1 g
18日 (金)	酢豚	高野豆腐の含め煮 もやしのソテー・他	エネルギー 353 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 12.3 g 塩分 3.1 g
19日 (土)	ミンチカツ	海藻サラダ レンコンとオクラの炊き合わせ 空豆の甘辛煮 チンゲン菜中華煮・他	エネルギー 293 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 15.2 g 塩分 2.7 g
20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。