

献立表

10月21日～10月26日

21日 (月)	サバの味噌煮	コーンの甘辛煮 春菊の煮浸し・他	エネルギー 416 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 20.8 g 塩分 2.9 g
22日 (火)	ハンバーグ	れんこんの胡麻煮 コールスロー・他	エネルギー 580 kcal 蛋白質 29.6 g 脂質 33.3 g 塩分 5.0 g
23日 (水)	カジキの照焼き	ワカメの甘酢和え ピーマンの炒り煮・他	エネルギー 318 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 16.4 g 塩分 1.8 g
24日 (木)	鶏肉の ねぎ塩焼き	干瓢の甘辛煮 枝豆のおかか風味・他	エネルギー 466 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 28.7 g 塩分 1.5 g
25日 (金)	シシャモフライ	ブロッコリーのスープ煮 和風スパゲティー・他	エネルギー 387 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 18.8 g 塩分 3.7 g
26日 (土)	肉団子の 中華あんかけ	ウインナー巻き スパゲティーレモンソテー インゲンの胡麻和え 人参と揚げ煮・他	エネルギー 353 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 20.6 g 塩分 2.3 g
27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。