

# 献立表

11月4日～11月9日

4日 (月)	サワラの 柚庵焼き	カリフラワーの甘酢和え 春菊の煮浸し・他	エネルギー 328 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 16.2 g 塩分 1.3 g
5日 (火)	鶏肉の 和風あんかけ	ワカメの生姜煮 切干大根のハリハリ漬け・他	エネルギー 452 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 26.3 g 塩分 2.3 g
6日 (水)	イワシの梅煮	オクラの煮浸し 白菜の旨煮・他	エネルギー 293 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 13.2 g 塩分 1.4 g
7日 (木)	すき焼き	ピーマン炒め 春雨の中華和え・他	エネルギー 382 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 20.7 g 塩分 1.5 g
8日 (金)	タラの クリーム煮	コールスロー スクランブルエッグ・他	エネルギー 385 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 20.5 g 塩分 2.5 g
9日 (土)	トンカツ	ジャーマンポテト レンコンとオクラの炊き合わせ 雷コンニャク 人参と昆布の煮物・他	エネルギー 287 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 11.0 g 塩分 3.3 g
3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。