

献立表

10月28日～11月3日

28日 (月)	チキンソテー	南瓜のいところ煮 きのこの佃煮・他	エネルギー 441 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 21.8 g 塩分 2.0 g
29日 (火)	アカウオの 塩焼き	小松菜の煮浸し 糸コンニャクの和え物・他	エネルギー 284 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 14.1 g 塩分 1.0 g
30日 (水)	豚肉の生姜焼き	いんげんの塩ダレ炒め 根菜煮・他	エネルギー 557 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 33.7 g 塩分 2.1 g
31日 (木)	エビフライ	さつま芋のレモン煮 竹の子青しそ風味・他	エネルギー 358 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 14.7 g 塩分 2.4 g
1日 (金)	牛肉の柳川風煮	わけぎの酢味噌和え ひじき煮・他	エネルギー 421 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 17.6 g 塩分 2.8 g
2日 (土)	豆腐ハンバーグ	春雨中華煮 ひじき煮 空豆甘辛煮 ブロッコリーの胡麻和え・他	エネルギー 300 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 11.2 g 塩分 2.9 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。