

献立表

10月7日～10月12日

7日 (月)	サワラの 西京焼き	ほうれん草の煮浸し 枝豆のひすい煮・他	エネルギー 303 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 14.7 g 塩分 2.5 g
8日 (火)	鶏肉の 炭火焼き風味	いんげんのソテー スクランブルエッグ・他	エネルギー 556 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 34.8 g 塩分 2.0 g
9日 (水)	タラの ムニエル	干瓢の甘辛煮 チンゲン菜のソテー・他	エネルギー 363 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 15.6 g 塩分 1.5 g
10日 (木)	豚肉の山椒風味	えのきとワカメの煮浸し 白菜の中華煮・他	エネルギー 548 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 42.5 g 塩分 2.1 g
11日 (金)	イワシの梅煮	卵の花 ビーフンソテー・他	エネルギー 299 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 14.9 g 塩分 1.9 g
12日 (土)	ミニおでん	マカロニサラダ 野菜炒め きのこ佃煮 ワケギと麩の甘辛煮・他	エネルギー 297 kcal 蛋白質 10.4 g 脂質 15.1 g 塩分 2.0 g
13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。