

献立表

11月18日～11月23日

18日 (月)	アジの塩焼き	南瓜のいとし煮 キャベツのナムル・他	エネルギー 343 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 15.4 g 塩分 1.8 g
19日 (火)	ヒレカツ	ふきの山椒煮 野菜炒め・他	エネルギー 782 kcal 蛋白質 27.2 g 脂質 46.1 g 塩分 3.9 g
20日 (水)	サンマのおかか煮	梅えのき ほうれん草の煮浸し・他	エネルギー 281 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 10.4 g 塩分 3.1 g
21日 (木)	蒸し鶏と温野菜の胡麻ダレ	れんこんの金平 大豆煮・他	エネルギー 360 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 15.0 g 塩分 2.2 g
22日 (金)	アカウオの西京焼き	玉葱とピーマンの甘酢和え 春菊の煮浸し・他	エネルギー 307 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 16.1 g 塩分 2.0 g
23日 (土)	鶏肉の山椒風味	千切大根煮 里芋の味噌煮 枝豆の塩ダレ炒め ブロッコリーの胡麻和え・他	エネルギー 327 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 14.3 g 塩分 3.7 g
24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。