

# 献立表

11月11日～11月16日

11日 (月)	鶏肉の さっぱり煮	わけぎの甘辛煮 いんげんの胡麻煮・他	エネルギー 466 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 30.9 g 塩分 3.8 g
12日 (火)	サバの塩焼き	人参と揚げの金平 カミナリコンニャク・他	エネルギー 438 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 29.1 g 塩分 2.1 g
13日 (水)	まいたけの ミンチカツ	ひじき煮 ごぼうサラダ・他	エネルギー 424 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 19.4 g 塩分 2.8 g
14日 (木)	カジキの もろみ漬け焼き	小松菜の煮浸し 焼きうどん・他	エネルギー 367 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 13.0 g 塩分 1.5 g
15日 (金)	やわらか 一口ステーキ	きのこの佃煮 大根と高菜の炒め物・他	エネルギー 422 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 29.4 g 塩分 2.5 g
16日 (土)	肉野菜炒め	厚揚げと里芋の炊き合わせ 彩りひじき煮 レンコン金平 菜の花のお浸し・他	エネルギー 372 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 17.6 g 塩分 2.1 g
17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。