

# 献立表

11月25日～11月30日

25日 (月)	八宝菜	コンニャク煮 マカロニサラダ・他	エネルギー 317 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 15.4 g 塩分 2.2 g
26日 (火)	お魚ハンバーグ	干瓢の甘辛煮 もやしの塩ダレ炒め・他	エネルギー 403 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 23.0 g 塩分 2.6 g
27日 (水)	牛肉と野菜の炒め物	なます 竹の子の土佐煮・他	エネルギー 369 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 20.1 g 塩分 2.0 g
28日 (木)	サワラの田楽	人参のマリネ 根菜煮・他	エネルギー 348 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 20.7 g 塩分 1.6 g
29日 (金)	グリルチキン	ツナと野菜のサラダ チンゲン菜のソテー・他	エネルギー 456 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 28.5 g 塩分 2.1 g
30日 (土)	豆腐ハンバーグ	ジャーマンポテト キャベツのゆかり和え レモンとオクラの炊き合わせ 菜の花のお浸し・他	エネルギー 343 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 9.5 g 塩分 4.6 g
1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。