

献立表

12月2日～12月7日

2日 (月)	牛肉と大根の 煮物	春菊の煮浸し ワカメの生姜煮・他	エネルギー 365 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 20.2 g 塩分 1.6 g
3日 (火)	カレイの煮つけ	カリフラワーの甘酢和え いんげんの胡麻煮・他	エネルギー 352 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 11.6 g 塩分 2.4 g
4日 (水)	ミートボール カレー	スパゲティーオーロラサラダ ピーマン炒め・他	エネルギー 621 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 37.2 g 塩分 3.7 g
5日 (木)	タラの 蒸し焼きポン酢添え	人参と揚げの金平 カミナリコンニャク・他	エネルギー 253 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 8.0 g 塩分 2.1 g
6日 (金)	豚肉の味噌焼き	梅えのき ふきのおかか煮・他	エネルギー 550 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 41.3 g 塩分 2.8 g
7日 (土)	サバ竜田揚げ	スパゲティーレモンソテー 人参と椎茸の炊き合わせ ブロッコリーのピーナッツ和え コーンソテー・他	エネルギー 387 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 18.8 g 塩分 3.2 g
8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。