

献立表

12月9日～12月14日

9日 (月)	サバの照焼き	枝豆のひすい煮 ほうれん草の煮浸し・他	エネルギー 363 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 17.5 g 塩分 2.4 g
10日 (火)	回鍋肉	オクラの煮浸し れんこん梅マヨサラダ・他	エネルギー 406 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 21.9 g 塩分 1.6 g
11日 (水)	天ぷら盛合せ	ウズラ豆 小松菜の煮浸し・他	エネルギー 569 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 24.8 g 塩分 1.5 g
12日 (木)	鶏肉の治部煮	昆布と竹の子の煮物 もやしのソテー・他	エネルギー 306 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 13.6 g 塩分 2.3 g
13日 (金)	アカウオの煮つけ	卵の花 ひじき煮・他	エネルギー 328 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 16.2 g 塩分 2.4 g
14日 (土)	フライドチキン サンマの塩焼き	さつまいもの甘タレ和え ひじき煮 インゲン胡麻和え 人参のドレッシング和え・他	エネルギー 298 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 17.1 g 塩分 3.3 g
15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。