

献立表

12月23日～12月28日

23日 (月)	アジの もろみ漬焼き	れんこんの金平 ワケギの煮浸し・他	エネルギー 285 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 9.6 g 塩分 2.6 g
24日 (火)	チキンカツ	ブロッコリーのスープ煮 野菜サラダ・他	エネルギー 626 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 34.1 g 塩分 2.3 g
25日 (水)	イワシの梅煮	大根と高菜の炒め物 フキの山椒煮・他	エネルギー 267 kcal 蛋白質 10.7 g 脂質 11.1 g 塩分 1.5 g
26日 (木)	酢豚	いんげんの胡麻煮 もやしの中華和え・他	エネルギー 423 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 12.9 g 塩分 3.4 g
27日 (金)	おでん	玉葱のソテー ほうれん草の煮浸し・他	エネルギー 330 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 16.0 g 塩分 3.2 g
28日 (土)	サバの竜田揚げ	塩ダレ焼きそば ひじき煮 竹輪煮 きのこ佃煮・他	エネルギー 445 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 29.7 g 塩分 2.6 g
29日 (日)	サンマの塩焼き	和風スパゲティー 生姜のつまみ揚げ ワカメの煮物・他	エネルギー 472 kcal 蛋白質 32.3 g 脂質 27.5 g 塩分 4.2 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。