

献立表

1月6日～1月11日

6日 (月)	根菜ごろっと ミンチカツ	糸コンニャクと茎ワカメの煮物 菜の花の煮浸し・他	エネルギー 392 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 21.9 g 塩分 2.2 g
7日 (火)	サワラの 西京焼き	オクラの煮浸し ふきのおかか煮・他	エネルギー 414 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 21.4 g 塩分 1.6 g
8日 (水)	豚肉山椒風味	わけぎの甘辛煮 焼きうどん・他	エネルギー 459 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 31.4 g 塩分 2.3 g
9日 (木)	タラの ねぎ塩焼き	麻婆春雨 大根のあっさり煮・他	エネルギー 330 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 19.6 g 塩分 2.1 g
10日 (金)	牛肉の 柳川風煮	レンコンの塩ダレ炒め ひじき煮・他	エネルギー 445 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 19.3 g 塩分 2.6 g
11日 (土)	ほうれん草 胡麻風味コロッケ	マカロニレモンソテー レンコンとコンニャクの炊き合わせ 人参のドレッシング和え 菜の花の煮浸し・他	エネルギー 319 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 12.9 g 塩分 3.7 g
12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。