

# 献立表

12月16日～12月21日

16日 (月)	鶏肉の 炭火焼き風味	白菜の煮浸し ごぼうサラダ・他	エネルギー 504 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 33.2 g 塩分 2.3 g
17日 (火)	カジキの唐揚げ	春菊の煮浸し カリフラワーのマリネ・他	エネルギー 434 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 27.0 g 塩分 2.4 g
18日 (水)	すき焼き	大豆煮 春雨の中華和え・他	エネルギー 383 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 19.4 g 塩分 1.8 g
19日 (木)	サワラの塩焼き	椎茸の旨煮 玉葱とピーマンの甘酢和え・他	エネルギー 351 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 20.1 g 塩分 1.5 g
20日 (金)	ポークソテー	コールスロー チンゲン菜のソテー・他	エネルギー 644 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 45.4 g 塩分 3.1 g
21日 (土)	肉団子の クリーム煮	ビーフンソテー コンニャクとオクラの炊き合わせ 春菊の煮浸し ワカメとかに身の中華煮・他	エネルギー 374 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 17.6 g 塩分 3.0 g
22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。