

献立表

12月30日～1月5日

30日 (月)	鶏肉の 甘辛和え	マカロニカレーソテー 高野とスナップエンドウの炊き合わせ 大根の梅おかか和え ピーマンの甘辛炒め・他	エネルギー 430 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 28.4 g 塩分 2.6 g
31日 (火)	白身魚フライ	焼きビーフン 切干大根と高菜炒め ワカメの甘酢生姜和え 菜の花のお浸し・他	エネルギー 269 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 11.3 g 塩分 2.6 g
1日 (水)	つくね	スパゲティーペペロンチーノ がんもといんげんの炊き合わせ 小松菜のおかか和え 人参と細切昆布の煮物・他	エネルギー 308 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 11.1 g 塩分 2.7 g
2日 (木)	クリームコロッ ケ ・ イカフライ	炒り豆腐 椎茸とオクラの炊き合わせ 竹輪の甘辛煮 春菊のお浸し・他	エネルギー 351 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 16.3 g 塩分 4.0 g
3日 (金)	ミートボール のカレー煮	彩りひじき煮 里芋と人参の炊き合わせ ごぼうのみそ煮 チンゲン菜中華和え・他	エネルギー 414 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 17.3 g 塩分 5.3 g
4日 (土)	ハンバーグ	切干大根サラダ コンニャクと椎茸の炊き合わせ 大根のゆかり和え ワカメと麩の煮物・他	エネルギー 387 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 21.8 g 塩分 3.3 g
5日 (日)	フライ盛合せ	若竹煮 素揚げ野菜 小松菜お浸し 大根あっさり煮・他	エネルギー 361 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 12.9 g 塩分 3.5 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。