

# 献立表

1月13日～1月18日

13日 (月)	サバの塩焼き	きつま芋のレモン煮 なます・他	エネルギー 502 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 28.0 g 塩分 3.3 g
14日 (火)	鶏肉の 和風あんかけ	干瓢の甘辛煮 チンゲン菜のソテー・他	エネルギー 449 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 27.0 g 塩分 1.8 g
15日 (水)	カジキの もろみ漬け焼き	ウズラ豆 ピーマン炒め・他	エネルギー 343 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 14.4 g 塩分 1.8 g
16日 (木)	八宝菜	スクランブルエッグ ポテトサラダ・他	エネルギー 374 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 18.5 g 塩分 2.6 g
17日 (金)	アジの柚庵焼き	小松菜の煮浸し 白和え・他	エネルギー 305 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 11.8 g 塩分 1.7 g
18日 (土)	フライ盛合せ	つくね ごぼ天とスナップエンドウの炊き合わせ チンゲン菜の中華煮 人参の胡麻和え・他	エネルギー 363 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 22.3 g 塩分 2.9 g
19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。