

献立表

1月20日～1月25日

20日 (月)	グリルチキン	コーンのソテー コールスロー・他	エネルギー 435 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 26.2 g 塩分 2.7 g
21日 (火)	タラの味噌焼き	春菊の煮浸し 若竹煮・他	エネルギー 356 kcal 蛋白質 37.5 g 脂質 9.2 g 塩分 2.1 g
22日 (水)	豚肉の トマトソース煮	カリフラワーのサラダ 枝豆の煮物・他	エネルギー 336 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 17.2 g 塩分 2.0 g
23日 (木)	お魚ハンバーグ	糸コンニャクの和え物 大根と高菜の炒め物・他	エネルギー 280 kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 13.8 g 塩分 1.6 g
24日 (金)	やわらか 一口ステーキ	たたきごぼう 五目大豆・他	エネルギー 466 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 29.8 g 塩分 3.6 g
25日 (土)	鶏肉と南瓜の 甘辛ダレ	ウインナー巻き 若竹煮 ブロッコリーの胡麻和え 人参と揚げの煮物・他	エネルギー 295 kcal 蛋白質 9.0 g 脂質 14.1 g 塩分 3.5 g
26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。