

献立表

1月27日～2月2日

27日 (月)	アカウオの 塩焼き	バンバンジー 菜の花の辛子和え・他	エネルギー 364 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 19.2 g 塩分 1.2 g
28日 (火)	鶏肉の 黒胡椒ソース	わけぎの煮浸し れんこんの甘酢和え・他	エネルギー 478 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 28.2 g 塩分 2.0 g
29日 (水)	白身魚フライ	キャベツの煮浸し オクラのおかか煮・他	エネルギー 384 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 16.2 g 塩分 2.5 g
30日 (木)	豚肉の 生姜焼き	昆布の胡麻煮 小松菜の煮浸し・他	エネルギー 467 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 28.7 g 塩分 2.2 g
31日 (金)	おでん	ひじき煮 野菜炒め・他	エネルギー 476 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 26.1 g 塩分 3.0 g
1日 (土)	チキンステーキ	焼きうどん コンニャクとオクラの炊き合わせ 人参と揚げの煮物 白菜煮浸し・他	エネルギー 379 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 19.2 g 塩分 3.3 g
2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。