

献立表

2月10日～2月16日

10日 (月)	すき焼き	昆布と竹の子の煮物 さつまいものレモン煮・他	エネルギー 440 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 21.7 g 塩分 1.3 g
11日 (火)	アジの塩焼き	白菜の胡麻煮 糸こんにゃくの風味煮・他	エネルギー 314 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 16.0 g 塩分 0.9 g
12日 (水)	甘辛味噌だれ ミンチカツ	梅えのき ひじき煮・他	エネルギー 385 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 20.9 g 塩分 2.5 g
13日 (木)	カジキの 照焼き	小松菜の煮浸し ビーフンソテー・他	エネルギー 306 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 13.1 g 塩分 1.2 g
14日 (金)	親子煮	れんこんの甘酢和え 牛肉と野菜のソース炒め・他	エネルギー 547 kcal 蛋白質 31.6 g 脂質 31.6 g 塩分 3.0 g
15日 (土)	肉団子と根菜 の煮物	春雨中華煮 がんと竹輪の炊き合わせ 枝豆の塩炒め 人参のドレッシング和え・他	エネルギー 340 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 8.7 g 塩分 4.9 g
16日 (日)			

* 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。