

# 献立表

9月21日～9月27日

21日 (月)	カレイの 煮つけ	きのこの佃煮 焼きうどん・他	エネルギー 357 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 13.5 g 塩分 2.2 g
22日 (火)	回鍋肉	人参のグラッセ れんこんサラダ・他	エネルギー 408 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 20.4 g 塩分 1.7 g
23日 (水)	アジの もろみ漬焼き	豚肉とチンゲン菜の炒め物 ふきの味噌煮・他	エネルギー 306 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 14.3 g 塩分 2.0 g
24日 (木)	蒸し鶏と野菜の 胡麻だれ	オクラの煮浸し もやしのソテー・他	エネルギー 318 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 14.4 g 塩分 2.1 g
25日 (金)	エビチリ	ほうれん草のソテー 高野豆腐の玉子とじ・他	エネルギー 553 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 32.2 g 塩分 2.7 g
26日 (土)	ハムカツ ・ ししゃもフライ	ひじきと竹輪の煮物 コンニャクとスナップエンドウの炊き合わせ 切干大根煮 キャベツのゆかり和え・他	エネルギー 439 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 25.1 g 塩分 2.8 g
27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。