

# 献立表

9月28日～10月4日

28日 (月)	鶏肉の 和風あんかけ	南瓜のいところ煮 コンヤクとピーマンの炒め物・他	エネルギー 435 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 26.0 g 塩分 2.2 g
29日 (火)	タラ クリームソース	じゃが芋の照煮 野菜炒め・他	エネルギー 460 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 28.3 g 塩分 3.7 g
30日 (水)	すき焼き	昆布の山椒煮 和風スパゲティー・他	エネルギー 367 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 17.3 g 塩分 1.4 g
1日 (木)	アカウオの 塩焼き	竹の子の磯和え さつま芋のレモン煮・他	エネルギー 315 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 14.3 g 塩分 1.5 g
2日 (金)	豚肉の 味噌焼き	人参とツナの煮物 春雨の中華和え・他	エネルギー 478 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 34.0 g 塩分 2.3 g
3日 (土)	イカフライ ・ つくね	ビーフンソテー レコンとスナップエンドウの炊き合わせ こんにゃくのおかか和え 切干大根煮・他	エネルギー 324 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 17.8 g 塩分 2.5 g
4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。