

献立表

9月14日～9月20日

14日 (月)	グリルチキン	コールスロー コーンのソテー・他	エネルギー 517 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 27.1 g 塩分 1.5 g
15日 (火)	サバの塩焼き	大豆煮 小松菜の煮浸し・他	エネルギー 337 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 17.0 g 塩分 2.7 g
16日 (水)	豚肉の天ぷら	系コンニャクの甘辛煮 大根と高菜の炒め物・他	エネルギー 376 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 23.1 g 塩分 1.5 g
17日 (木)	サンマのおかか煮	バンバンジー 白和え・他	エネルギー 379 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 23.5 g 塩分 1.9 g
18日 (金)	牛肉と野菜 ポン酢添え	ワカメと枝豆の煮物 干瓢の甘辛煮・他	エネルギー 375 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 21.3 g 塩分 2.5 g
19日 (土)	タラの唐揚げ	がんもと椎茸の炊き合わせ 雷こんにゃく ひじきと人参の煮物・他	エネルギー 401 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 19.2 g 塩分 2.9 g
20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。