

# 献立表

9月7日～9月13日

7日 (月)	サバの煮つけ	人参と揚げの金平 切干大根のハリハリ漬け・他	エネルギー 355 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 15.4 g 塩分 2.6 g
8日 (火)	八宝菜	春雨サラダ カミナリコンニャク・他	エネルギー 319 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 13.4 g 塩分 2.0 g
9日 (水)	サワラの 塩焼き	なます ふきの煮物・他	エネルギー 367 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 19.5 g 塩分 0.9 g
10日 (木)	やわらか 一口ステーキ	いんげんのソテー キャベツのナムル・他	エネルギー 463 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 29.5 g 塩分 3.3 g
11日 (金)	カジキ おろしソース	ひじき煮 竹輪の炒り煮・他	エネルギー 409 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 18.7 g 塩分 3.3 g
12日 (土)	サバの 塩焼き	餃子・焼売 ひじき煮 人参のピーナッツ和え いんげんの胡麻和え	エネルギー 369 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 17.6 g 塩分 3.5 g
13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。