

献立表

10月12日～10月18日

12日 (月)	豚肉山椒風味	昆布のおかか煮 ビーフンソテー・他	エネルギー 437 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 32.8 g 塩分 1.9 g
13日 (火)	海鮮炒め	人参と揚げの金平 ポテトサラダ・他	エネルギー 410 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 20.5 g 塩分 3.4 g
14日 (水)	親子煮	糸コンニャクと茎ワカメの煮物 大豆煮・他	エネルギー 512 kcal 蛋白質 32.0 g 脂質 26.1 g 塩分 2.1 g
15日 (木)	サンマのおかか煮	竹の子味噌和え 卵の花・他	エネルギー 351 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 15.3 g 塩分 2.5 g
16日 (金)	照焼き ハンバーグ	さつま芋の甘煮 チンゲン菜のソテー・他	エネルギー 401 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 22.1 g 塩分 2.4 g
17日 (土)	コーンコロッセ ・ ハムステーキ	スパゲティーナポリタン 竹輪と花型コンニャクの炊き合わせ 小松菜の煮浸し ワカメとえのきの煮物・他	エネルギー 338 kcal 蛋白質 10.4 g 脂質 15.3 g 塩分 3.1 g
18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。