

献立表

10月5日～10月11日

5日 (月)	サワラの 柚庵焼き	牛肉と野菜のソース炒め ほうれん草の煮浸し・他	エネルギー 301 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 13.4 g 塩分 2.8 g
6日 (火)	鶏肉の 炭火焼き風味	スパゲティーサラダ 枝豆の煮物・他	エネルギー 542 kcal 蛋白質 27.7 g 脂質 38.6 g 塩分 1.7 g
7日 (水)	サバの塩焼き	オクラの和え物 干瓢の甘辛煮・他	エネルギー 369 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 22.6 g 塩分 2.7 g
8日 (木)	ヒレカツ	スクランブルエッグ もやしのソテー・他	エネルギー 354 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 18.6 g 塩分 2.7 g
9日 (金)	カジキの 照焼き	ピーマンの炒り煮 金平ごぼう・他	エネルギー 333 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 13.8 g 塩分 1.9 g
10日 (土)	鶏肉の唐揚げ	マカロニ和風ソテー 若竹煮 人参の胡麻和え 揚げと椎茸の甘辛煮・他	エネルギー 358 kcal 蛋白質 9.2 g 脂質 18.5 g 塩分 2.9 g
11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。