

# 献立表

10月26日～11月1日

26日 (月)	豚肉の 生姜焼き	人参とツナの煮物 春雨の中華和え・他	エネルギー 409 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 28.6 g 塩分 2.0 g
27日 (火)	天ぷら盛合せ	豚肉と野菜の炒め煮 ごぼうサラダ・他	エネルギー 450 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 20.8 g 塩分 1.7 g
28日 (水)	チキンソテー	枝豆の煮物 昆布の胡麻煮・他	エネルギー 599 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 38.3 g 塩分 1.5 g
29日 (木)	タラの 蒸し焼き	糸コンニャクの和え物 大豆煮・他	エネルギー 311 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 15.1 g 塩分 2.3 g
30日 (金)	ミートボール カレー	コールスロー スクランブルエッグ・他	エネルギー 637 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 38.3 g 塩分 3.8 g
31日 (土)	鶏肉の 竜田揚げ	和風スパゲティー 茄子の煮物 ひじき煮 人参の胡麻和え・他	エネルギー 377 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 22.8 g 塩分 3.6 g
1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。