

献立表

10月19日～10月25日

19日 (月)	アジの塩焼き	豚肉とごぼうの甘辛煮 わけぎの煮浸し・他	エネルギー 288 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 9.7 g 塩分 1.4 g
20日 (火)	ハムカツ ・ 餃子	中華焼きそば れんこんの金平・他	エネルギー 397 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 22.2 g 塩分 3.1 g
21日 (水)	カレイの 煮つけ	オクラのおかか煮 きのこの佃煮・他	エネルギー 346 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 14.9 g 塩分 2.2 g
22日 (木)	豚肉の トマトソース煮	ひじき煮 いんげんのソテー・他	エネルギー 365 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 13.9 g 塩分 2.4 g
23日 (金)	アカウオの 西京焼き	南瓜のいところ煮 小松菜の煮浸し・他	エネルギー 311 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 14.5 g 塩分 1.7 g
24日 (土)	コロッケ ・ ミニハンバーグ	マカロニレモンソテー 椎茸とオクラの炊き合わせ 炒り豆腐 ブロッコリー煮・他	エネルギー 316 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 14.1 g 塩分 3.3 g
25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。