

献立表

11月9日～11月15日

9日 (月)	カレイの 天ぷら	豚肉と野菜の炒め煮 春雨の中華和え・他	エネルギー 332 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 11.5 g 塩分 2.8 g
10日 (火)	オムレツ	野菜サラダ ブロッコリーソテー・他	エネルギー 419 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 27.0 g 塩分 2.1 g
11日 (水)	カジキの もろみ漬け焼き	干瓢の甘辛煮 小松菜の煮浸し・他	エネルギー 310 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 13.3 g 塩分 1.9 g
12日 (木)	鶏肉の治部煮	ふきの山椒煮 焼きうどん・他	エネルギー 448 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 22.9 g 塩分 1.4 g
13日 (金)	イワシの梅煮	牛肉と野菜のソース炒め 大豆煮・他	エネルギー 314 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 15.7 g 塩分 2.9 g
14日 (土)	ハンバーグ ・ ハムカツ	切干大根の煮物 茄子の味噌煮 竹の子金平 ブロッコリーのコンソメ煮・他	エネルギー 359 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 17.8 g 塩分 4.4 g
15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。