

献立表

11月16日～11月22日

16日 (月)	牛肉と野菜の 炒め物	マカロニサラダ ワカメと枝豆の煮物・他	エネルギー 411 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 26.2 g 塩分 2.3 g
17日 (火)	サワラの 塩焼き	れんこんサラダ ひじき煮・他	エネルギー 340 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 23.1 g 塩分 2.1 g
18日 (水)	グリルチキン	スクランブルエッグ キャベツのナムル・他	エネルギー 446 kcal 蛋白質 28.0 g 脂質 22.0 g 塩分 2.0 g
19日 (木)	アカウオの 煮つけ	カミナリコンニャク ビーフンソテー・他	エネルギー 338 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 15.0 g 塩分 2.0 g
20日 (金)	豚肉の天ぷら	カリフラワーの甘酢和え もやしのソテー・他	エネルギー 449 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 25.7 g 塩分 1.4 g
21日 (土)	サバの塩焼き ・ ミニおでん	マカロニバジルソテー ひじき煮 焼売 キャベツのゆかり和え・他	エネルギー 307 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 12.6 g 塩分 3.8 g
22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。