

# 献立表

11月23日～11月29日

|            |                    |  |   |
|------------|--------------------|--|---|
| 23日<br>(月) | アジの<br>柚庵焼き        | ほうれん草の煮浸し<br>竹の子の炒め物・他                   | エネルギー 296 kcal<br>蛋白質 21.6 g<br>脂質 14.6 g<br>塩分 2.5 g |
| 24日<br>(火) | 回鍋肉                | チンゲン菜のソテー<br>ポテトサラダ・他                    | エネルギー 480 kcal<br>蛋白質 18.0 g<br>脂質 22.4 g<br>塩分 1.5 g |
| 25日<br>(水) | タラクリーム<br>ソース      | 南瓜のいところ煮<br>きのこの佃煮・他                     | エネルギー 408 kcal<br>蛋白質 25.5 g<br>脂質 18.7 g<br>塩分 2.1 g |
| 26日<br>(木) | 牛肉の<br>柳川風煮        | オクラのおろし煮<br>昆布のおかか煮・他                    | エネルギー 413 kcal<br>蛋白質 14.6 g<br>脂質 15.8 g<br>塩分 3.0 g |
| 27日<br>(金) | 海鮮炒め               | 竹輪の炒り煮<br>麻婆春雨・他                         | エネルギー 304 kcal<br>蛋白質 18.9 g<br>脂質 11.4 g<br>塩分 3.5 g |
| 28日<br>(土) | コロッケ<br>・<br>ウインナー | ひじき煮<br>茄子の生姜煮<br>雷こんにゃく<br>人参のピーナッツ和え・他 | エネルギー 298 kcal<br>蛋白質 15.6 g<br>脂質 8.6 g<br>塩分 3.3 g  |
| 29日<br>(日) |                    |  | エネルギー kcal<br>蛋白質 g<br>脂質 g<br>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。