

# 献立表

1月4日～1月10日

4日 (月)	照焼チキン パスタ	彩りひじき煮 高野とスナップエンドウの炊き合わせ 人参のピーナッツ和え 菜の花の辛子和え・他	エネルギー 263 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 10.9 g 塩分 3.0 g
5日 (火)	鶏肉の ねぎ塩焼き	ほうれん草の煮浸し ワカメの甘酢和え・他	エネルギー 440 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 25.6 g 塩分 2.3 g
6日 (水)	サワラの 柚庵焼き	ふきのおかか煮 コンニャクとピーマンの炒め物・他	エネルギー 290 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 16.4 g 塩分 1.9 g
7日 (木)	ヒレカツ	人参とツナの煮物 春雨の中華和え・他	エネルギー 321 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 12.4 g 塩分 3.2 g
8日 (金)	カレイの 煮つけ	じゃが芋の照煮 ひじき煮・他	エネルギー 263 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 5.2 g 塩分 2.5 g
9日 (土)	チキンステーキ ・ 春巻	炊き合わせ 炒り豆腐 ひじき煮 ほうれん草の胡麻和え・他	エネルギー 312 kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 12.9 g 塩分 3.4 g
10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。