

献立表

12月14日～12月20日

14日 (月)	ハッシュド ビーフ	野菜サラダ ブロッコリーソテー・他	エネルギー 430 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 24.2 g 塩分 2.1 g
15日 (火)	アカウオの 塩焼き	椎茸煮 春雨の中華和え・他	エネルギー 278 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 10.6 g 塩分 1.4 g
16日 (水)	鶏肉の 炭火焼き風味	白和え 人参とツナの煮物・他	エネルギー 459 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 26.1 g 塩分 2.3 g
17日 (木)	カジキの 照焼き	豚焼肉 オクラの和え物・他	エネルギー 320 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 14.0 g 塩分 2.0 g
18日 (金)	ハンバーグ 青しそ風味	南瓜のいところ煮 干瓢の甘辛煮・他	エネルギー 544 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 31.1 g 塩分 2.3 g
19日 (土)	ハムカツ つくね	スパゲティートマトソテー 茄子の生姜煮 椎茸と揚げ煮 人参と昆布の煮物・他	エネルギー 428 kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 21.8 g 塩分 3.7 g
20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。