

献立表

12月7日～12月13日

7日 (月)	サンマのおかか煮	カミナリコンニャク 金平ごぼう・他	エネルギー 308 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 16.0 g 塩分 2.1 g
8日 (火)	鶏肉の照焼き	きつま芋の甘煮 焼きうどん・他	エネルギー 362 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 14.5 g 塩分 2.2 g
9日 (水)	サワラの塩焼き	わけぎの煮浸し 大豆煮・他	エネルギー 376 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 20.1 g 塩分 1.4 g
10日 (木)	牛肉と野菜 ポン酢添え	ごぼうの甘辛煮 じゃが芋の煮物・他	エネルギー 430 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 28.1 g 塩分 2.1 g
11日 (金)	カレイの煮つけ	ほうれん草の煮浸し きのこの佃煮・他	エネルギー 332 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 13.3 g 塩分 2.8 g
12日 (土)	豆腐 ハンバーグ	切干大根煮 がんとスナップエンドウの炊き合わせ 人参のごま和え レンコンの塩だれ炒め・他	エネルギー 392 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 19.1 g 塩分 3.6 g
13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。