

# 献立表

12月28日～1月3日

28日 (月)	蒸し鶏と野菜の 胡麻だれ	きのこの佃煮 ビーフンソテー・他	エネルギー 271 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 11.0 g 塩分 2.1 g
29日 (火)	イワシの梅煮	小松菜の煮浸し れんこんサラダ・他	エネルギー 241 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 7.4 g 塩分 2.3 g
30日 (水)	白身魚フライ	マカロニカレーソテー 高野豆腐とスナップエンドウの炊き合わせ 雷こんにゃく 菜の花の煮浸し・他	エネルギー 313 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 14.7 g 塩分 3.2 g
31日 (木)	照焼き ハンバーグ	若竹煮 大豆のトマト煮 コーンの甘辛煮 チンゲン菜のお浸し・他	エネルギー 360 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 17.7 g 塩分 4.4 g
1日 (金)	コロッケ	大根と高菜のごま油炒め 竹輪とオクラの炊き合わせ ひじきの炒め煮 ほうれん草のおかか和え・他	エネルギー 367 kcal 蛋白質 9.2 g 脂質 15.3 g 塩分 3.5 g
2日 (土)	ミートボールの トマト煮	炊き合わせ 茄子の生姜煮 人参の胡麻和え チンゲン菜中華煮・他	エネルギー 388 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 20.2 g 塩分 3.5 g
3日 (日)	サバの塩焼き	和風マカロニソテー がんもとオクラの炊き合わせ ブロッコリーコンソメ煮 ワカメのナムル・他	エネルギー 382 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 19.2 g 塩分 4.7 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。