

献立表

12月21日～12月27日

21日 (月)	タラの 蒸し焼き	系コンニャクの和え物 高野豆腐の玉子とじ・他	エネルギー 309 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 11.6 g 塩分 2.8 g
22日 (火)	豚肉山椒風味	塩ダレ焼きそば わけぎの酢味噌和え・他	エネルギー 460 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 28.4 g 塩分 2.2 g
23日 (水)	アジの塩焼き	牛肉と野菜のソース炒め いんげんの胡麻煮・他	エネルギー 348 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 14.4 g 塩分 2.1 g
24日 (木)	鶏肉の唐揚げ	ほうれん草のソテー 粉ふき芋・他	エネルギー 470 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 32.4 g 塩分 1.8 g
25日 (金)	サバの おろしあんかけ	バンバンジー ワカメと枝豆の煮物・他	エネルギー 383 kcal 蛋白質 27.7 g 脂質 23.2 g 塩分 2.4 g
26日 (土)	タンドリー チキン	ほうれん草玉子焼き 炊き合わせ キャベツのゆかり和え 白菜とワカメの煮物・他	エネルギー 416 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 24.4 g 塩分 2.9 g
27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。