

# 献立表

1月18日～1月24日

|            |                    |  |   |
|------------|--------------------|--|---|
| 18日<br>(月) | カジキの<br>照焼き        | ビーフソテー<br>春菊の煮浸し・他                     | エネルギー 337 kcal<br>蛋白質 18.0 g<br>脂質 15.0 g<br>塩分 1.2 g |
| 19日<br>(火) | サバの塩焼き             | 大豆煮<br>キャベツのナムル・他                      | エネルギー 318 kcal<br>蛋白質 22.8 g<br>脂質 18.3 g<br>塩分 2.6 g |
| 20日<br>(水) | 海鮮炒め               | カミナリコンニャク<br>ポテトサラダ・他                  | エネルギー 297 kcal<br>蛋白質 13.6 g<br>脂質 12.7 g<br>塩分 3.0 g |
| 21日<br>(木) | 親子煮                | 若竹煮<br>金平ごぼう・他                         | エネルギー 541 kcal<br>蛋白質 28.0 g<br>脂質 31.2 g<br>塩分 2.7 g |
| 22日<br>(金) | アジの塩焼き             | そぼろ肉じゃが<br>れんこんの胡麻和え・他                 | エネルギー 243 kcal<br>蛋白質 18.6 g<br>脂質 4.0 g<br>塩分 1.5 g  |
| 23日<br>(土) | ハンバーグ<br>・<br>玉子焼き | 炊き合わせ<br>海藻サラダ<br>竹輪の金平<br>チンゲン菜中華炒め・他 | エネルギー 332 kcal<br>蛋白質 12.3 g<br>脂質 16.2 g<br>塩分 2.5 g |
| 24日<br>(日) |                    |  | エネルギー kcal<br>蛋白質 g<br>脂質 g<br>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。