

# 献立表

1月25日～1月31日

25日 (月)	豚肉の 生姜焼き	菜の花の辛子和え スパゲティーサラダ・他	エネルギー 315 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 12.9 g 塩分 1.8 g
26日 (火)	アカウオの 煮つけ	豚肉と野菜の炒め煮 ピーマンの炒り煮・他	エネルギー 377 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 14.9 g 塩分 2.4 g
27日 (水)	鶏肉の 和風あんかけ	ひじき生姜 切干大根のハリハリ漬け・他	エネルギー 462 kcal 蛋白質 30.4 g 脂質 26.8 g 塩分 2.1 g
28日 (木)	白身魚フライ	いんげんの胡麻煮 竹の子の炒め物・他	エネルギー 471 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 21.6 g 塩分 2.2 g
29日 (金)	ミートボール カレー	コールスロー 枝豆の煮物・他	エネルギー 649 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 41.7 g 塩分 4.1 g
30日 (土)	ミートボールの 中華あんかけ ・ 春巻	春雨中華炒め 竹輪と花型コンニャクの炊き合わせ 人参のドレッシング和え チンゲン菜の中華煮・他	エネルギー 405 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 25.9 g 塩分 3.8 g
31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。