

献立表

1月11日～1月17日

11日 (月)	チキンソテー	茄子のオランダ煮 マカロニサラダ・他	エネルギー 605 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 38.3 g 塩分 1.7 g
12日 (火)	サンマのおかか煮	豚肉とごぼうの甘辛煮 なます・他	エネルギー 387 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 17.2 g 塩分 1.9 g
13日 (水)	オムレツ	キャベツ生姜風味 もやしのソテー・他	エネルギー 375 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 21.6 g 塩分 2.7 g
14日 (木)	タラの田楽	牛肉と野菜のソース炒め カリフラワーの甘酢和え・他	エネルギー 380 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 13.2 g 塩分 2.0 g
15日 (金)	すき焼き	白和え 大根と高菜の炒め物・他	エネルギー 437 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 19.0 g 塩分 1.0 g
16日 (土)	照焼チキンパスタ カニカマフライ	オムレツ 竹輪とスナップエンドウの炊き合わせ コーンソテー ブロッコリーの胡麻和え・他	エネルギー 298 kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 10.9 g 塩分 3.6 g
17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。