

献立表

2月8日～2月14日

8日 (月)	サバの照焼き	糸コンニャクの煮物 小松菜の煮浸し・他	エネルギー 338 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 18.3 g 塩分 2.6 g
9日 (火)	鶏肉の治部煮	昆布のおかか煮 もやしのソテー・他	エネルギー 332 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 20.7 g 塩分 1.9 g
10日 (水)	天ぷら盛合せ	ふきの煮物 キャベツのナムル・他	エネルギー 480 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 23.1 g 塩分 1.6 g
11日 (木)	酢豚	マカロニサラダ 枝豆のおろし煮・他	エネルギー 468 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 24.0 g 塩分 3.2 g
12日 (金)	カレイの煮つけ	バンバンジー 竹の子の金平・他	エネルギー 283 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 11.1 g 塩分 1.9 g
13日 (土)	ミートボールのトマト煮	切干大根の洋風煮 高野豆腐と人参の炊き合わせ ひじき煮 れんこんのゆかり和え・他	エネルギー 398 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 16.9 g 塩分 4.3 g
14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。