

献立表

9月27日～10月2日

27日 (月)	蒸し鶏 麻婆ソース	コーンのソテー 炊き合わせ・他	エネルギー 391 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 16.1 g 塩分 1.8 g
28日 (火)	肉団子と 根菜の煮物	金平ごぼう ほうれん草のおかか煮・他	エネルギー 560 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 25.7 g 塩分 3.3 g
29日 (水)	やわらか 一口ステーキ	オムレツ わけぎの煮浸し・他	エネルギー 519 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 30.9 g 塩分 3.3 g
30日 (木)	メバルの 煮つけ	れんこんサラダ 昆布煮・他	エネルギー 393 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 21.1 g 塩分 2.2 g
1日 (金)	豚肉の トマトソース煮	野菜中華炒め 粉ふき芋・他	エネルギー 321 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 8.2 g 塩分 2.8 g
2日 (土)	鶏肉の 塩麩焼き	ハリハリサラダ 茄子の生姜煮 さつま芋の甘ダレ和え キャベツのゆかり和え・他	エネルギー 339 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 17.2 g 塩分 3.2 g
3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。