

献立表

9月20日～9月25日

20日 (月)	サワラの 柚庵焼き	春菊の煮浸し ワカメの甘酢和え・他	エネルギー 335 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 13.8 g 塩分 1.7 g
21日 (火)	グリルチキン	春雨サラダ 竹の子とピーマンの炒め物・他	エネルギー 458 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 30.2 g 塩分 1.7 g
22日 (水)	イワシの梅煮	南瓜のいところ煮 干瓢の甘辛煮・他	エネルギー 366 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 18.3 g 塩分 2.2 g
23日 (木)	豚肉の 生姜焼き	人参のマリネ オクラの和え物・他	エネルギー 354 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 14.5 g 塩分 2.0 g
24日 (金)	カジキの 照焼き	白和え 平天の炒り煮・他	エネルギー 402 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 23.0 g 塩分 2.7 g
25日 (土)	ミートボールの チリソース	コンニャクとオクラの炊き合わせ 炒り豆腐 人参のピーナッツ和え れんこんの甘辛煮・他	エネルギー 302 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 11.9 g 塩分 3.7 g
26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。