

# 献立表

11月1日～11月6日

1日 (月)	チキンソテー	マカロニサラダ きのこの佃煮・他	エネルギー 464 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 25.5 g 塩分 2.5 g
2日 (火)	イワシの みぞれ煮	切干大根のハリハリ漬け 人参とツナの煮物・他	エネルギー 338 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 16.1 g 塩分 1.5 g
3日 (水)	牛肉の 柳川風煮	キャベツ青しそ風味 いんげんのソテー・他	エネルギー 568 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 32.3 g 塩分 2.2 g
4日 (木)	サバの照焼き	豚焼肉 カミナリコンニャク・他	エネルギー 397 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 19.5 g 塩分 3.1 g
5日 (金)	ミートボール カレー	大根煮 もやしのソテー・他	エネルギー 504 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 31.5 g 塩分 3.0 g
6日 (土)	根菜と肉団子の 甘辛煮	切干大根煮 オクラとがんもの炊き合わせ 人参の昆布和え ワカメとえのきの煮物・他	エネルギー 311 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 10.2 g 塩分 4.4 g
7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。