

献立表

10月11日～10月16日

11日 (月)	酢豚	ほうれん草のソテー スクランブルエッグ・他	エネルギー 402 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 16.8 g 塩分 3.4 g
12日 (火)	アジの もろみ漬焼き	わけぎの甘辛煮 白和え・他	エネルギー 286 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 11.1 g 塩分 2.2 g
13日 (水)	鶏肉の さっぱり煮	若竹煮 人参とツナの煮物・他	エネルギー 357 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 20.2 g 塩分 4.0 g
14日 (木)	おでん	小松菜の煮浸し 昆布煮・他	エネルギー 262 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 7.3 g 塩分 2.1 g
15日 (金)	牛肉と野菜の 炒め物	スパゲティーサラダ ジャーマンポテト・他	エネルギー 591 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 39.1 g 塩分 1.9 g
16日 (土)	トンカツ	野菜の中華炒め 揚げじゃが 人参と昆布の和え物 バターコーン・他	エネルギー 407 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 21.7 g 塩分 3.3 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。