

献立表

10月4日～10月9日

4日 (月)	カレイの 煮つけ	春雨の中華和え 大根のあっさり煮・他	エネルギー 267 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 6.3 g 塩分 2.9 g
5日 (火)	ミンチカツ	野菜サラダ チンゲン菜のソテー・他	エネルギー 543 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 38.0 g 塩分 1.2 g
6日 (水)	サバの塩焼き	牛肉と野菜のソース炒め カリフラワーの甘酢和え・他	エネルギー 428 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 24.6 g 塩分 2.7 g
7日 (木)	鶏肉の照焼き	ふきの山椒煮 枝豆の煮物・他	エネルギー 316 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 16.8 g 塩分 1.8 g
8日 (金)	タラの レモン風味焼き	焼きそば カミナリコンニャク・他	エネルギー 442 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 21.6 g 塩分 2.8 g
9日 (土)	コロッケ	野菜と竹輪のタレ炒め がんと椎茸の炊き合わせ チンゲン菜の煮浸し ミックスベジタブルソテー・他	エネルギー 357 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 18.2 g 塩分 4.1 g
10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。