

# 献立表

10月25日～10月30日

25日 (月)	煮込み ハンバーグ	人参のグラッセ ほうれん草のソテー・他	エネルギー 429 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 23.6 g 塩分 2.9 g
26日 (火)	サバの塩焼き	昆布豆 ふきの煮物・他	エネルギー 314 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 16.8 g 塩分 2.5 g
27日 (水)	回鍋肉	カリフラワーのコンソメ煮 大学芋・他	エネルギー 422 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 18.6 g 塩分 1.7 g
28日 (木)	サワラ 青しそ風味	コンニャク煮 枝豆のひすい煮・他	エネルギー 555 kcal 蛋白質 31.3 g 脂質 31.6 g 塩分 3.2 g
29日 (金)	牛肉と大根の 煮物	春雨の中華和え わけぎの煮浸し・他	エネルギー 392 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 18.8 g 塩分 2.3 g
30日 (土)	オムレツ ・ 唐揚げ	ビーフンソテー 里芋と大根の炊き合わせ キャベツとザーサイの炒め物 ブロッコリーのコンソメ煮・他	エネルギー 296 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 17.1 g 塩分 2.7 g
31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。