

献立表

10月18日～10月23日

18日 (月)	カジキの 唐揚げ	コールスロー 切干大根煮・他	エネルギー 440 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 22.2 g 塩分 1.4 g
19日 (火)	鶏肉の 炭火焼き風味	こんにゃくとピーマンの炒め物 マカロニのクリーム煮・他	エネルギー 466 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 27.2 g 塩分 3.0 g
20日 (水)	オムレツ	豚肉とチンゲン菜の炒め物 ポテトサラダ・他	エネルギー 445 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 27.1 g 塩分 3.0 g
21日 (木)	すき焼き	キャベツのナムル 茎ワカメの胡麻和え・他	エネルギー 423 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 26.4 g 塩分 2.0 g
22日 (金)	アカウオの 塩焼き	なます もやしと高菜の炒め物・他	エネルギー 357 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 19.6 g 塩分 2.2 g
23日 (土)	白身魚フライ	厚揚げとこんにゃくの炊き合わせ マカロニペペロンチーノ 人参の梅和え れんこんの甘辛煮・他	エネルギー 248 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 25.6 g 塩分 3.8 g
24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。