

# 献立表

11月29日～12月4日

29日 (月)	照焼き ハンバーグ	スパゲティーサラダ 白菜の煮浸し・他	エネルギー 419 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 25.4 g 塩分 2.6 g
30日 (火)	サバの煮つけ	春菊の胡麻和え 切干大根のハリハリ漬け・他	エネルギー 317 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 12.2 g 塩分 2.6 g
1日 (水)	鶏肉の 和風あんかけ	玉葱とピーマンの甘酢和え 人参生姜風味・他	エネルギー 443 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 27.1 g 塩分 1.7 g
2日 (木)	エビ マヨネーズ	カリフラワーカレー風味 もやしのナムル・他	エネルギー 398 kcal 蛋白質 9.2 g 脂質 22.2 g 塩分 1.5 g
3日 (金)	豚肉の 生姜焼き	なます チンゲン菜のソテー・他	エネルギー 374 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 16.2 g 塩分 2.0 g
4日 (土)	かに玉の 中華あんかけ	小芋と竹輪の炊き合わせ 若竹煮 キャベツとザーサイの炒め物 切干大根煮・他	エネルギー 383 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 21.7 g 塩分 2.2 g
5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。