

# 献立表

11月22日～11月27日

|            |                |   |   |
|------------|----------------|---|---|
| 22日<br>(月) | カレイの<br>天ぷら    | 春雨の中華和え<br>小松菜の煮浸し・他                            | エネルギー 417 kcal<br>蛋白質 19.8 g<br>脂質 19.5 g<br>塩分 1.7 g |
| 23日<br>(火) | 鶏肉<br>クリームソース  | コールスロー<br>粉ふき芋・他                                | エネルギー 514 kcal<br>蛋白質 27.4 g<br>脂質 27.4 g<br>塩分 3.1 g |
| 24日<br>(水) | サワラの田楽         | 牛肉と野菜のソース炒め<br>卵の花・他                            | エネルギー 301 kcal<br>蛋白質 20.9 g<br>脂質 13.0 g<br>塩分 2.6 g |
| 25日<br>(木) | やわらか<br>一口ステーキ | 糸こんにゃくの煮物<br>ジャーマンポテト・他                         | エネルギー 564 kcal<br>蛋白質 14.6 g<br>脂質 40.2 g<br>塩分 2.2 g |
| 26日<br>(金) | タラの<br>蒸し焼き    | さつま芋の甘煮<br>ふきのおかか煮・他                            | エネルギー 271 kcal<br>蛋白質 19.1 g<br>脂質 8.4 g<br>塩分 2.3 g  |
| 27日<br>(土) | 厚揚げ<br>生姜あんかけ  | スパゲティーレモンソテー<br>大根とワカメの煮物<br>春菊のお浸し<br>雷こんにゃく・他 | エネルギー 274 kcal<br>蛋白質 8.3 g<br>脂質 15.1 g<br>塩分 3.3 g  |
| 28日<br>(日) |                |   | エネルギー kcal<br>蛋白質 g<br>脂質 g<br>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。