

献立表

11月15日～11月20日

15日 (月)	鶏肉の バターソテー	枝豆のおかか和え ひじき煮・他	エネルギー 368 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 16.1 g 塩分 2.4 g
16日 (火)	照焼き ハンバーグ	小松菜の煮浸し さつまいもの甘煮・他	エネルギー 585 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 19.3 g 塩分 1.9 g
17日 (水)	ヒレカツ	ごぼうサラダ マカロニペペロンチーノ・他	エネルギー 409 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 15.6 g 塩分 1.6 g
18日 (木)	アカウオの 煮つけ	茎ワカメの胡麻和え 竹の子の味噌和え・他	エネルギー 495 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 33.1 g 塩分 1.9 g
19日 (金)	牛肉と野菜の おろしポン酢添え	昆布煮 和風スパゲティー・他	エネルギー 300 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 12.3 g 塩分 1.8 g
20日 (土)	コロッケ	海藻サラダ スタップエンドウとレンコンの炊き合わせ 竹の子の甘酢生姜煮 春菊のごま和え・他	エネルギー 314 kcal 蛋白質 8.9 g 脂質 10.8 g 塩分 3.4 g
21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。