

献立表

11月8日～11月13日

8日 (月)	カジキの もろみ漬け焼き	焼きうどん 竹の子とピーマンの炒め物・他	エネルギー 368 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 16.1 g 塩分 2.4 g
9日 (火)	甘栗コロッケ	ふきの山椒煮 白菜の香味和え・他	エネルギー 397 kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 20.5 g 塩分 2.3 g
10日 (水)	メバルの 煮つけ	なます 豚肉とチンゲン菜の炒め物・他	エネルギー 409 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 15.6 g 塩分 1.6 g
11日 (木)	グリルチキン	スクランブルエッグ 春雨サラダ・他	エネルギー 495 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 33.1 g 塩分 1.9 g
12日 (金)	アジの塩焼き	白和え キャベツ生姜風味・他	エネルギー 300 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 12.3 g 塩分 1.8 g
13日 (土)	アジフライ	キャベツの中華炒め 揚げじゃが芋 ピーマンと玉葱の炒め物 人参のマリネ・他	エネルギー 316 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 14.8 g 塩分 2.7 g
14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。