

献立表

12月27日～1月1日

27日 (月)	イワシの梅煮	卵の花 ひじき煮・他	エネルギー 275 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 13.9 g 塩分 2.4 g
28日 (火)	牛肉と野菜の炒め物	フライドポテト カリフラワーコンソメ煮・他	エネルギー 486 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 32.6 g 塩分 1.7 g
29日 (水)	カレイの天ぷら	若竹煮 切干大根煮・他	エネルギー 268 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 10.3 g 塩分 2.3 g
30日 (木)	鶏肉の唐揚げ	マカロニのゆかり和え 茄子の味噌煮 ほうれん草のお浸し 人参のピーナッツ和え・他	エネルギー 395 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 25.3 g 塩分 3.0 g
31日 (金)	白身魚フライ	れんこんのピリ辛煮 がんと煮 枝豆のおかか煮 たたきごぼう・他	エネルギー 340 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 17.5 g 塩分 2.3 g
1日 (土)	ミートボールのトマト煮	大根と竹輪の炒り煮 スナップエンドウとレンコンの炊き合わせ チンゲン菜のお浸し 竹の子土佐煮・他	エネルギー 322 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 11.8 g 塩分 4.6 g
2日 (日)	コロッケ	オクラと高野豆腐の炊き合わせ 茄子の生姜煮 肉団子煮 ワケギと麩の甘辛煮・他	エネルギー 370 kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 17.0 g 塩分 2.7 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。