

# 献立表

1月3日～1月9日

3日 (月)	アジフライ	ひじきの炒め煮 生姜天煮 大根と人参のあっさり煮 チンゲン菜のお浸し・他	エネルギー 304 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 13.2 g 塩分 3.3 g
4日 (火)	ハンバーグ おろしポン酢添え	金平ごぼう 揚げじゃが芋 小松菜のお浸し 枝豆のおかか煮・他	エネルギー 472 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 34.5 g 塩分 5.0 g
5日 (水)	鶏肉山椒風味	小松菜の煮浸し カミナリコンニャク・他	エネルギー 442 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 24.0 g 塩分 1.6 g
6日 (木)	メバルの 煮つけ	れんこんの金平 白菜の煮浸し・他	エネルギー 283 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 9.9 g 塩分 2.7 g
7日 (金)	ハムカツ	南瓜のいところ煮 スクランブルエッグ・他	エネルギー 494 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 22.9 g 塩分 3.8 g
8日 (土)	トンカツ	ワカメとカニ身の中華サラダ 三角厚揚げ煮 ほうれん草のお浸し 人参の金平・他	エネルギー 301 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 8.9 g 塩分 6.0 g
9日 (日)	海鮮フライ レモンソースかけ	スパゲティーナポリタン れんこんと揚げの甘辛煮 ひじきと人参の生姜煮 いんげんの胡麻和え・他	エネルギー 311 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 11.9 g 塩分 2.6 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。