

# 献立表

12月20日～12月25日

20日 (月)	豚肉の トマトソース煮	チンゲン菜のソテー 炊き合わせ・他	エネルギー 360 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 10.7 g 塩分 2.4 g
21日 (火)	サワラの 塩焼き	大根の味噌煮 カミナリコンニャク・他	エネルギー 349 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 18.6 g 塩分 1.7 g
22日 (水)	肉じゃが	ふきの山椒煮 白菜の香味和え・他	エネルギー 392 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 18.8 g 塩分 1.7 g
23日 (木)	タラの田楽	ほうれん草の胡麻和え 焼きうどん・他	エネルギー 314 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 11.7 g 塩分 2.1 g
24日 (金)	鶏肉の唐揚げ	茄子のオランダ煮 マカロニソテー・他	エネルギー 555 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 40.1 g 塩分 2.6 g
25日 (土)	チキンカツ	れんこん金平 高野豆腐と人参の炊き合わせ 小松菜のおかか和え もやしの酢の物・他	エネルギー 318 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 15.9 g 塩分 2.1 g
26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。