

献立表

12月6日～12月11日

6日 (月)	蒸し鶏と野菜の 胡麻だれ	ビーフンソテー ほうれん草のソテー・他	エネルギー 276 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 12.0 g 塩分 2.7 g
7日 (火)	メバルの 煮つけ	さつま芋のレモン煮 わけぎの甘辛煮・他	エネルギー 295 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 4.8 g 塩分 2.2 g
8日 (水)	豚肉の天ぷら	ふきの煮物 焼きそば・他	エネルギー 433 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 22.5 g 塩分 2.0 g
9日 (木)	カジキの 照焼き	白和え 小松菜の煮浸し・他	エネルギー 351 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 19.8 g 塩分 1.5 g
10日 (金)	すき焼き	人参とツナの煮物 じゃがいものバジル和え・他	エネルギー 478 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 28.1 g 塩分 1.0 g
11日 (土)	春巻き	海藻サラダ 大根の味噌煮 人参のピーナツ和え 椎茸のおかず生姜煮・他	エネルギー 418 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 24.3 g 塩分 3.3 g
12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。