

# 献立表

12月13日～12月18日

13日 (月)	アカウオの 塩焼き	ワカメの煮物 糸こんにゃくの煮物・他	エネルギー 426 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 20.9 g 塩分 2.1 g
14日 (火)	ハッシュド ビーフ	スクランブルエッグ もやしのソテー・他	エネルギー 402 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 24.0 g 塩分 1.9 g
15日 (水)	アジの もろみ漬焼き	春菊の煮浸し カリフラワーの甘酢和え・他	エネルギー 398 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 18.1 g 塩分 2.6 g
16日 (木)	鶏肉の照焼き	春雨の中華和え キャベツ生姜風味・他	エネルギー 263 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 11.2 g 塩分 2.8 g
17日 (金)	海鮮炒め	いんげんのおかか煮 干瓢の甘辛煮・他	エネルギー 244 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 5.5 g 塩分 2.8 g
18日 (土)	かに玉	ミートスパゲティー 竹輪の煮物 人参の胡麻和え ワカメと麩の煮物・他	エネルギー 383 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 21.7 g 塩分 2.2 g
19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。