

# 献立表

1月17日～1月22日

17日 (月)	ハンバーグ デミソース	ポテトサラダ いんげんのソテー・他	エネルギー 507 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 29.0 g 塩分 3.5 g
18日 (火)	サワラの 柚庵焼き	人参とツナの煮物 豚焼肉・他	エネルギー 338 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 14.5 g 塩分 2.0 g
19日 (水)	鶏肉の 炭火焼き風味	中華焼きそば 枝豆のひすい煮・他	エネルギー 612 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 34.4 g 塩分 3.1 g
20日 (木)	カレイの 煮つけ	菜の花の煮浸し バンバンジー・他	エネルギー 306 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 11.6 g 塩分 2.1 g
21日 (金)	やわらか 一口ステーキ	キャベツのナムル 白和え・他	エネルギー 444 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 28.9 g 塩分 2.7 g
22日 (土)	アジ 大葉フライ	里芋とフキの炊き合わせ 切干大根のコチュジャン和え キャベツの柚子和え ひじき煮・他	エネルギー 426 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 25.4 g 塩分 4.0 g
23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。