

献立表

1月10日～1月15日

10日 (月)	カジキの もろみ漬け焼き	わけぎの甘辛煮 ふきの煮物・他	エネルギー 329 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 16.0 g 塩分 2.3 g
11日 (火)	ミートボール カレー	オクラの煮浸し マカロニサラダ・他	エネルギー 581 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 32.1 g 塩分 3.8 g
12日 (水)	アジの塩焼き	昆布煮 もやしと高菜の炒め物・他	エネルギー 305 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 9.3 g 塩分 1.2 g
13日 (木)	グリルチキン	大根甘酢和え 茎ワカメの胡麻和え・他	エネルギー 439 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 26.7 g 塩分 2.4 g
14日 (金)	アカウオの 煮つけ	春雨の中華和え 平天の炒り煮・他	エネルギー 345 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 13.0 g 塩分 2.2 g
15日 (土)	肉団子の 甘酢あんかけ	ビーフン炒め 茄子の中華煮 ワカメとツナの煮浸し もやし炒め・他	エネルギー 369 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 19.6 g 塩分 2.9 g
16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。