

献立表

1月24日～1月29日

24日 (月)	エビチリ	れんこんの塩ダレ炒め 若竹煮・他	エネルギー 324 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 15.1 g 塩分 1.9 g
25日 (火)	鶏肉と大根の 煮物	ひじき煮 ふきの煮物・他	エネルギー 354 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 17.2 g 塩分 1.3 g
26日 (水)	タラの レモン風味焼き	干瓢巻き コールスロー・他	エネルギー 373 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 18.4 g 塩分 2.3 g
27日 (木)	鶏肉の ねぎ塩焼き	ワケギの煮浸し 高野豆腐の和え物・他	エネルギー 463 kcal 蛋白質 29.6 g 脂質 27.6 g 塩分 1.8 g
28日 (金)	サバの煮つけ	牛肉と野菜のソース炒め 春菊の胡麻和え・他	エネルギー 375 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 18.0 g 塩分 3.3 g
29日 (土)	点心盛合せ	ハリハリサラダ 茄子のトマト煮 ひじき生姜 いんげんの胡麻和え・他	エネルギー 329 kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 16.0 g 塩分 2.9 g
30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。