

# 献立表

2月7日～2月13日

7日 (月)	アカウオの 塩焼き	豚肉と野菜の炒め煮 和風スパゲティー・他	エネルギー 331 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 14.5 g 塩分 1.5 g
8日 (火)	牛肉と野菜の おろしポン酢添 え	いんげんのソテー 里芋のうま煮・他	エネルギー 371 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 20.8 g 塩分 2.9 g
9日 (水)	アジフライ	卵の花 チンゲン菜のソテー・他	エネルギー 324 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 14.3 g 塩分 2.2 g
10日 (木)	親子煮	カミナリコンニャク 白菜の香味和え・他	エネルギー 391 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 21.9 g 塩分 2.2 g
11日 (金)	メバルの 煮つけ	ひじき煮 ふきの煮物・他	エネルギー 330 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 12.8 g 塩分 2.1 g
12日 (土)	コロッケ	スパゲティーバジルソテー 里芋の味噌煮 菜の花の煮浸し 大豆ミートの時雨煮・他	エネルギー 435 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 21.6 g 塩分 3.1 g
13日 (日)	フィッシュ フライ	コールスローサラダ 炊き合わせ 人参と揚げの煮物 ワケギとアサリ煮・他	エネルギー 353 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 21.4 g 塩分 2.1 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。