

献立表

1月31日～2月5日

31日 (月)	すき焼き	大根と高菜の炒め物 南瓜のいところ煮・他	エネルギー 379 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 22.5 g 塩分 1.6 g
1日 (火)	海鮮炒め	人参のグラッセ マカロニカレーソテー・他	エネルギー 347 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 11.7 g 塩分 3.4 g
2日 (水)	鶏肉 クリームソー ス	コーンのソテー 野菜サラダ・他	エネルギー 495 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 28.5 g 塩分 2.9 g
3日 (木)	イワシの みぞれ煮	糸こんにゃくと茎わかめの煮物 金平ごぼう・他	エネルギー 324 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 18.6 g 塩分 2.5 g
4日 (金)	回鍋肉	カリフラワーの甘酢和え 小松菜の煮浸し・他	エネルギー 350 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 12.1 g 塩分 1.7 g
5日 (土)	白身魚の 唐揚げ	海藻サラダ こんにゃく煮 人参の梅和え 大根のあっさり煮・他	エネルギー 353 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 21.4 g 塩分 2.1 g
6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。