

献立表

9月12日～9月18日

| | | | |
|------------|----------------|--|---|
| 12日 (月) | 肉団子の 甘酢あんかけ | もやしと高菜の炒め物 干瓢の甘辛煮・他 | エネルギー 383 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 14.5 g 塩分 3.9 g |
| 13日 (火) | イワシの みぞれ煮 | 金平ごぼう 白和え・他 | エネルギー 356 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 15.3 g 塩分 2.0 g |
| 14日 (水) | やわらか 一口ステーキ | 竹の子の磯和え チンゲン菜のクリーム煮・他 | エネルギー 506 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 39.2 g 塩分 2.4 g |
| 15日 (木) | サバの照焼き | れんこんの炒め物 いんげんのピーナッツ和え・他 | エネルギー 410 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 21.2 g 塩分 2.4 g |
| 16日 (金) | 八宝菜 | ポテトサラダ 人参のグラッセ・他 | エネルギー 353 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 15.3 g 塩分 2.2 g |
| 17日 (土) | 鶏肉のタレ焼 | レモンサラダ がんもと人参の炊き合わせ うぐいす豆 大根煮・他 | エネルギー 404 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 23.1 g 塩分 3.3 g |
| 18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。