

献立表

9月5日～9月11日

5日 (月)	タラの田楽	小松菜の煮浸し 人参のマリネ・他	エネルギー 248 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 7.9 g 塩分 1.9 g
6日 (火)	回鍋肉	枝豆のおろし和え ほうれん草のソテー・他	エネルギー 377 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 15.1 g 塩分 1.9 g
7日 (水)	メバルの 煮つけ	ピーマンソテー なます・他	エネルギー 303 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 9.6 g 塩分 2.5 g
8日 (木)	親子煮	白菜の香味和え ワカメの煮物・他	エネルギー 383 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 21.8 g 塩分 2.7 g
9日 (金)	アカウオの レモン風味焼き	ふきの煮物 わけぎの甘辛煮・他	エネルギー 373 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 18.4 g 塩分 2.1 g
10日 (土)	コロッケ	高菜スパゲッティー ごぼうとフキの煮物 人参の昆布和え 生姜天・他	エネルギー 345 kcal 蛋白質 9.4 g 脂質 20.5 g 塩分 2.9 g
11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。