

献立表

10月3日～10月9日

3日 (月)	ごぼうと牛肉入り 和風コロッケ	コンニャクとピーマンの炒め物 スクランブルエッグ・他	エネルギー 425 kcal 蛋白質 9.6 g 脂質 23.8 g 塩分 2.3 g
4日 (火)	アカウオの 塩焼き	大根のあっさり煮 ふきの煮物・他	エネルギー 333 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 13.5 g 塩分 1.7 g
5日 (水)	タンドリーチキン	ポテトサラダ いんげんのソテー・他	エネルギー 447 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 29.2 g 塩分 2.1 g
6日 (木)	メバルの 煮つけ	枝豆のおろし和え わけぎの煮浸し・他	エネルギー 382 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 16.4 g 塩分 2.4 g
7日 (金)	豚肉山椒風味	小松菜の煮浸し マカロニソテー・他	エネルギー 457 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 31.6 g 塩分 1.3 g
8日 (土)	海老カツ	スパゲティーバジルソテー 枝豆天と厚揚げの炊き合わせ サイコロこんにゃくのおかか和え ワカメの煮物・他	エネルギー 354 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 17.3 g 塩分 2.7 g
9日 (日)	牛肉コロッケ	海藻サラダ 竹輪とピーマンのカレー炒め 人参の金平 チンゲン菜のお浸し・他	エネルギー 281 kcal 蛋白質 8.3 g 脂質 11.0 g 塩分 2.0 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。