

献立表

日付		朝	昼	夕
9月29日	日	炊き合わせ（カレーボール・里芋） もやしとザーサイの中華和え みそ汁（法菜・豆腐）	かに玉と肉団子の中華あん ブロッコリーの胡麻和え みそ汁（玉ねぎ・椎茸） フルーツカクテル	アジの南蛮漬け 南瓜の煮物 キャベツと竹輪のサラダ
熱量/タンパク質/脂質		383 kcal/11.2 g/3.5g	469 kcal/15.3 g/8.2g	518 kcal/17.6 g/12.2g
9月30日	月	ソーセージとキャベツの炒め物 オクラの梅和え みそ汁（油揚げ・里芋）	五目チラシずし（金時豆） ポテトサラダ みそ汁（なめこ・わかめ） パイナップル 	鶏と卵の親子煮 揚げ茄子の味噌炒め 小松菜のナムル
熱量/タンパク質/脂質		392 kcal/8.9 g/4.6g	534 kcal/12.0 g/10.3g	475 kcal/16.7 g/13.4g
10月1日	火			
熱量/タンパク質/脂質				
10月2日	水			
熱量/タンパク質/脂質				
10月3日	木			
熱量/タンパク質/脂質				
10月4日	金			
熱量/タンパク質/脂質				
10月5日	土			
熱量/タンパク質/脂質				

材料入荷の関係で献立が変更される場合がございます。あしからずご了解下さいませ。