

献立表(11/21~11/25)

献立表(11/28~12/2)

日付	献立名	イメージ	ごはん：370kcal 栄養成分表示 (おかずのみ)
11/21 (月)	<ul style="list-style-type: none"> ・茎若布磯風味カツ ・肉焼売 ・にんにくの芽の炒め物 ・蟹かまぼこ ・その他 		エネルギー：435kcal たんぱく質：14.8g 脂質：25.7g 炭水化物：31.4g 食塩相当量：3.4g
11/22 (火)	<ul style="list-style-type: none"> ・すき焼き ・鰯大葉フライ ・ごぼうサラダ ・揚げ餃子 ・その他 		エネルギー：457kcal たんぱく質：13.8g 脂質：23.5g 炭水化物：30.9g 食塩相当量：2.4g
11/23 (水)	<ul style="list-style-type: none"> ・ハンバーグ ・鶏もも炭火焼き ・高野と椎茸の煮物 ・インゲンのピーナッツ和え ・その他 		エネルギー：530kcal たんぱく質：36.9g 脂質：28.2g 炭水化物：34.0g 食塩相当量：3.7g
11/24 (木)	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏天チリソース ・たらこスパ ・ひじきの旨煮 ・ミニバーグ ・その他 		エネルギー：529kcal たんぱく質：24.0g 脂質：29.4g 炭水化物：41.1g 食塩相当量：4.0g
11/25 (金)	<ul style="list-style-type: none"> ・豚ロース生姜焼き ・野菜サラダ ・トマト&玉子フライ ・昆布豆 ・その他 		エネルギー：504kcal たんぱく質：16.1g 脂質：29.0g 炭水化物：38.5g 食塩相当量：2.7g

仕入れの都合により一部変更の場合があります

日付	献立名	イメージ	ごはん：370kcal 栄養成分表示 (おかずのみ)
11/28 (月)	<ul style="list-style-type: none"> ・蟹クリームコロッケ ・合鴨スモーク ・たこ焼き ・切干の含め煮 ・その他 		エネルギー：527kcal たんぱく質：15.6g 脂質：33.5g 炭水化物：39.0g 食塩相当量：3.5g
11/29 (火)	<ul style="list-style-type: none"> ・チンジャオロース ・お好み焼き ・南瓜と椎茸の煮物 ・竹輪の天ぷら ・その他 		エネルギー：403kcal たんぱく質：12.2g 脂質：21.1g 炭水化物：37.6g 食塩相当量：3.3g
11/30 (水)	<ul style="list-style-type: none"> ・ミンチカツ ・大根の蟹かま餡かけ ・キャベツ天 ・酢蓮根 ・その他 		エネルギー：432kcal たんぱく質：12.4g 脂質：19.1g 炭水化物：42.2g 食塩相当量：4.2g
12/1 (木)	<ul style="list-style-type: none"> ・チキンステーキ ・春雨五目炒め ・ひじきの旨煮 ・ウィンバーグ ・その他 		エネルギー：408kcal たんぱく質：21.1g 脂質：20.8g 炭水化物：33.1g 食塩相当量：3.8g
12/2 (金)	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏カレーコロッケ ・豚肉のタレ炒め ・海鮮焼売 ・ウィンナー ・その他 		エネルギー：542kcal たんぱく質：14.2g 脂質：32.4g 炭水化物：37.3g 食塩相当量：3.3g

仕入れの都合により一部変更の場合があります