

献立表(12/5~12/9)

献立表(12/12~12/16)

日付	献立名	イメージ	ごはん：370kcal 栄養成分表示 (おかずのみ)
12/5 (月)	・ミートハンバーグ ・小松菜の胡麻和え ・海鮮カツ ・ナポリタン ・その他		エネルギー:425kcal たんぱく質:17.0g 脂質:21.2g 炭水化物:39.7g 食塩相当量:4.5g
12/6 (火)	・うずらとイカのフライ ・山芋焼き ・昆布豆 ・ピーマンとコーンのソテー ・その他		エネルギー:374kcal たんぱく質:16.7g 脂質:16.6g 炭水化物:31.8g 食塩相当量:2.9g
12/7 (水)	・中華風カニ玉 ・豚カツ ・鶏つくね串 ・高野と玉葱の煮物 ・その他		エネルギー:379kcal たんぱく質:15.3g 脂質:18.8g 炭水化物:30.4g 食塩相当量:2.8g
12/8 (木)	・チキン南蛮 ・枝豆天 ・じゃが芋と蓮根の煮物 ・焼きそば ・その他		エネルギー:481kcal たんぱく質:17.0g 脂質:17.8g 炭水化物:44.9g 食塩相当量:3.6g
12/9 (金)	・ベーコンポテトサラダフライ ・とうもろこし揚げ ・たらこスパ ・八幡巻き ・その他		エネルギー:410kcal たんぱく質:11.4g 脂質:20.9g 炭水化物:37.4g 食塩相当量:3.5g

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)
12/12 (月)	・海老カツ ・インゲンと蒟蒻のソテー ・揚げ焼売 ・ハム ・その他		エネルギー:447kcal たんぱく質:21.8g 脂質:25.1g 炭水化物:33.2g 食塩相当量:4.5g
12/13 (火)	・牛肉スタミナ炒め ・いかリングフライ ・ミニバーグ ・南瓜の天ぷら ・その他		エネルギー:405kcal たんぱく質:14.9g 脂質:18.5g 炭水化物:32.8g 食塩相当量:2.9g
12/14 (水)	・塩レモン香るささみフライ ・ロールキャベツ ・鱈の南蛮漬け ・竹輪の金平 ・その他		エネルギー:410kcal たんぱく質:17.7g 脂質:21.7g 炭水化物:35.8g 食塩相当量:3.7g
12/15 (木)	・肉団子の甘酢餡 ・すり身海苔巻き ・チヂミ ・マカロニサラダ ・その他		エネルギー:438kcal たんぱく質:13.9g 脂質:19.4g 炭水化物:42.6g 食塩相当量:3.6g
12/16 (金)	・牛すじ入りコロケ ・アスパラベーコン天 ・さつま揚げ ・大根の旨煮 ・その他		エネルギー:462kcal たんぱく質:13.2g 脂質:23.9g 炭水化物:41.2g 食塩相当量:2.9g

仕入れの都合により一部変更の場合があります