

# 献立表

5月15日～5月21日

15日 (月)	カジキの 唐揚げ	ミックスベジタブルのクリーム煮 高野豆腐の含め煮・他	エネルギー 616 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 39.7 g 塩分 2.7 g
16日 (火)	焼き鳥 ・ オムレツ	ビーフンソテー ワカメの生姜煮・他	エネルギー 278 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 12.2 g 塩分 2.9 g
17日 (水)	タラの ムニエル	春菊の煮浸し 人参サラダ・他	エネルギー 295 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 14.2 g 塩分 3.2 g
18日 (木)	ハンバーグ トマトソース	チンゲン菜のソテー 白和え・他	エネルギー 530 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 26.8 g 塩分 3.5 g
19日 (金)	タチウオの 塩焼き	モヤシとシソの実の和え物 キャベツの甘酢和え・他	エネルギー 420 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 22.1 g 塩分 2.8 g
20日 (土)	エビカツ ・ 鶏肉の唐揚げ	春雨中華煮 チンゲン菜のクリーム煮 ワケギと麩の甘辛煮 竹輪金平・他	エネルギー 466 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 26.8 g 塩分 4.1 g
21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。