

# 献立表

5月29日～6月4日

29日 (月)	アカウオの 煮つけ	野菜炒め カリフラワーレモン風味・他	エネルギー 330 kcal 蛋白質 21 g 脂質 15 g 塩分 3.7 g
30日 (火)	ヒレカツ	若竹煮 モヤシと高菜の炒め物・他	エネルギー 385 kcal 蛋白質 14 g 脂質 21 g 塩分 2.7 g
31日 (水)	銀ヒラスの 柚子胡椒風味	麻婆春雨 ヒジキ煮・他	エネルギー 406 kcal 蛋白質 23 g 脂質 16 g 塩分 4.1 g
1日 (木)	チキン南蛮	和風スパゲティー 卵の花・他	エネルギー 404 kcal 蛋白質 22 g 脂質 18 g 塩分 3.1 g
2日 (金)	サケの チャンチャン焼き	人参と揚げの金平 根菜煮・他	エネルギー 365 kcal 蛋白質 21 g 脂質 18 g 塩分 3.8 g
3日 (土)	焼肉	人参と竹輪の炊き合わせ 高菜スパゲティー レンコン金平 人参とツナの煮物・他	エネルギー 254 kcal 蛋白質 14 g 脂質 8.3 g 塩分 3.5 g
4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。