

# 献立表

6月5日～6月11日

5日 (月)	回鍋肉	レンコンサラダ 菜の花の煮浸し・他	エネルギー 464 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 18 g 塩分 2.6 g
6日 (火)	サバの塩焼き	豚すき煮 ワカメの生姜煮・他	エネルギー 448 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 27.2 g 塩分 2.9 g
7日 (水)	牛肉と野菜の おろしポン酢かけ	粉ふき芋 マカロニのクリーム煮・他	エネルギー 335 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 14.6 g 塩分 4.2 g
8日 (木)	カレイの 天ぷら	モヤシの酢の物 竹輪のピリ辛炒め・他	エネルギー 350 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 11.1 g 塩分 3.7 g
9日 (金)	タンドリー チキン	大根のあっさり煮 オクラのワサビ醤油和え・他	エネルギー 461 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 25.5 g 塩分 2.6 g
10日 (土)	チキン南蛮	肉団子のトマト煮 里芋とフキの炊き合わせ レンコン煮 白菜ごま和え・他	エネルギー 412 kcal 蛋白質 14 g 脂質 26 g 塩分 2.9 g
11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。