

献立表

6月12日～6月18日

12日 (月)	白身魚フライ	切干大根煮 カミナリコンニャク・他	エネルギー 315 kcal 蛋白質 17 g 脂質 13 g 塩分 2.2 g
13日 (火)	豚肉の 生姜焼き	ピーマンの炒り煮 ゴボウサラダ・他	エネルギー 319 kcal 蛋白質 12 g 脂質 20 g 塩分 2.8 g
14日 (水)	海鮮炒め	干瓢の甘辛煮 春雨の中華和え・他	エネルギー 323 kcal 蛋白質 18 g 脂質 13 g 塩分 4 g
15日 (木)	鶏肉と 根菜の煮物	若竹煮 野菜の味噌炒め・他	エネルギー 427 kcal 蛋白質 18 g 脂質 18 g 塩分 3.2 g
16日 (金)	サンマの おかか煮	豚肉と野菜の炒め煮 フキの山椒煮・他	エネルギー 379 kcal 蛋白質 20 g 脂質 18 g 塩分 2.9 g
17日 (土)	豆腐ステーキ おろしあんかけ	彩りひじき煮 ビーフンソテー コーンソテー スナップエンドウのピーナッツ和え・他	エネルギー 336 kcal 蛋白質 13 g 脂質 18 g 塩分 2.7 g
18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。