

献立表

3月12日～3月18日

| | | | |
|------------|----------------------|--|---|
| 12日 (月) | やわらか 一口ステーキ | ワケギと麩の甘辛煮 ジャーマンポテト・他 | エネルギー 574 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 38.1 g 塩分 3.9 g |
| 13日 (火) | カレイの 天ぷら | フキの山椒煮 レンコンサラダ・他 | エネルギー 361 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 15.5 g 塩分 3.7 g |
| 14日 (水) | 鶏肉の 炭火焼き風味 | 竹の子のピリ辛炒め チンゲン菜のソテー・他 | エネルギー 465 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 25.8 g 塩分 3.3 g |
| 15日 (木) | 銀ヒラスの もろみ漬け焼 き | ワカメの生姜煮 干瓢の甘辛煮・他 | エネルギー 346 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 15.9 g 塩分 3.3 g |
| 16日 (金) | 豚肉の トマトソース 煮 | スクランブルエッグ キノコの佃煮・他 | エネルギー 428 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 17.4 g 塩分 1.3 g |
| 17日 (土) | オムレツ ミートソースか け | ビーフンソテー こんにゃくステーキ 人参のピーナッツ和え 椎茸の揚げの煮物・他 | エネルギー 294 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 11.5 g 塩分 3.7 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。