

# 献立表

4月16日～4月22日

16日 (月)	アジの もろみ漬焼き	たたきゴボウ 焼きうどん・他	エネルギー 396 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 16.0 g 塩分 3.4 g
17日 (火)	ハンバーグ トマトソース	コーンのバター醤油煮 チンゲン菜のソテー・他	エネルギー 414 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 14.6 g 塩分 4.1 g
18日 (水)	サワラの 塩焼き	オクラとえのきの和え物 カリフラワーの甘酢和え・他	エネルギー 368 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 16.8 g 塩分 2.9 g
19日 (木)	親子煮	粉ふき芋 カミナリコンニャク・他	エネルギー 529 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 30.8 g 塩分 3.3 g
20日 (金)	銀ヒラスの 照焼き	菜の花の辛子和え フキの山椒煮・他	エネルギー 290 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 10.0 g 塩分 2.9 g
21日 (土)	鶏肉の唐揚げ トマトソースか け	ペペロンチーノ 肉団子 コーンソテー ひじき煮・他	エネルギー 385 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 21.0 g 塩分 2.1 g
22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。