

献立表

4月30日～5月6日

30日 (月)	鶏肉の唐揚げ	和風スパゲティー 竹輪の柚子胡椒風味 大根と人参のあっさり煮 もやしのゆかり和え・他	エネルギー 328 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 16.9 g 塩分 1.3 g
1日 (火)	鶏肉の照焼き	カミナリコンニャク ゴボウサラダ・他	エネルギー 292 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 12.4 g 塩分 3.5 g
2日 (水)	タラの ムニエル	竹の子山椒風味 切干大根煮・他	エネルギー 333 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 13.5 g 塩分 2.2 g
3日 (木)	白身魚の 磯あんかけ	春雨の中華炒め たたきゴボウ オクラの生姜醤油和え・他	エネルギー 185 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 5.8 g 塩分 1.1 g
4日 (金)	オムレツ ミートソースか け	野菜コロッケ 人参のピーナッツ和え コーンと枝豆のソテー・他	エネルギー 321 kcal 蛋白質 9.3 g 脂質 14.8 g 塩分 2.5 g
5日 (土)	ミンチカツ ・ 玉子焼き	レンコンとフキの炊き合わせ もやしソテー いんげんのおかか和え・他	エネルギー 339 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 16.1 g 塩分 1.9 g
6日 (日)	白身魚の ガーリックチーズソース	カリフラワークリーム煮 焼きうどん れんこん梅えのき和え 肉団子煮・他	エネルギー 365 kcal 蛋白質 16 g 脂質 18 g 塩分 2.3 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。