

# 献立表

4月9日～4月15日

|            |                  |   |   |
|------------|------------------|---|---|
| 9日<br>(月)  | 蒸し鶏と<br>温野菜の胡麻だれ | ほうれん草のお浸し<br>切干大根煮・他                            | エネルギー 301 kcal<br>蛋白質 22.9 g<br>脂質 11.5 g<br>塩分 2.8 g |
| 10日<br>(火) | カレイの<br>煮付け      | キャベツとアミエビの煮浸し<br>キノコの佃煮・他                       | エネルギー 298 kcal<br>蛋白質 21.9 g<br>脂質 8.1 g<br>塩分 4.4 g  |
| 11日<br>(水) | 八宝菜              | ワカメの和え物<br>インゲンのおかか煮・他                          | エネルギー 310 kcal<br>蛋白質 15.1 g<br>脂質 13.4 g<br>塩分 2.8 g |
| 12日<br>(木) | 天ぷら盛合せ           | バンバンジー<br>竹の子山椒風味・他                             | エネルギー 426 kcal<br>蛋白質 21.3 g<br>脂質 17.3 g<br>塩分 2.0 g |
| 13日<br>(金) | オムレツ             | モヤシと高菜の炒め物<br>ポテトサラダ・他                          | エネルギー 486 kcal<br>蛋白質 15.9 g<br>脂質 29.0 g<br>塩分 3.0 g |
| 14日<br>(土) | 白身魚の<br>唐揚げ      | 金平ごぼう<br>春雨サラダ<br>椎茸と揚げの煮物<br>ミックスベジタブルのクリーム煮・他 | エネルギー 375 kcal<br>蛋白質 13.6 g<br>脂質 23.6 g<br>塩分 1.1 g |
| 15日<br>(日) |                  |   | エネルギー kcal<br>蛋白質 g<br>脂質 g<br>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。