

# 献立表

6月11日～6月17日

11日 (月)	サバの味噌煮	カリフラワーの甘酢和え ワカメと枝豆の煮物・他	エネルギー 448 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 21.8 g 塩分 4.8 g
12日 (火)	鶏肉の 和風あんかけ	ワケギと麩の甘辛煮 ごぼうサラダ・他	エネルギー 481 kcal 蛋白質 29.8 g 脂質 28.2 g 塩分 2.7 g
13日 (水)	シシャモフライ ・ コロッケ	大豆煮 スパゲティーナポリタン・他	エネルギー 444 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 20.0 g 塩分 3.7 g
14日 (木)	牛肉と野菜の 炒め物	若竹煮 高野豆腐の含め煮・他	エネルギー 380 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 21.6 g 塩分 3.0 g
15日 (金)	エビ マヨネーズ	コーンのバター醤油煮 干瓢の甘辛煮・他	エネルギー 356 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 15.1 g 塩分 3.0 g
16日 (土)	カジキの 照焼き	春雨ソテー レンコンと竹輪の炊き合わせ 炒り豆腐 小松菜の煮浸し・他	エネルギー 234 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 9.0 g 塩分 2.1 g
17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。