

献立表

7月16日～7月22日

16日 (月)	グリルチキン	スクランブルエッグ 根菜煮・他	エネルギー 432 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 21.7 g 塩分 2.6 g
17日 (火)	サバの塩焼き	わけぎと麩の甘辛煮 野菜炒め・他	エネルギー 345 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 14.8 g 塩分 1.6 g
18日 (水)	豚肉の 生姜焼き	小松菜の煮浸し ごぼうサラダ・他	エネルギー 292 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 8.4 g 塩分 3.2 g
19日 (木)	ミックス フライ	玉葱とピーマンの甘酢和え 人参と揚げの金平・他	エネルギー 457 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 21.4 g 塩分 2.0 g
20日 (金)	すき焼き	フキの山椒煮 昆布の胡麻煮・他	エネルギー 395 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 20.0 g 塩分 3.3 g
21日 (土)	イカの チリソース	スパゲティーペペロンチーノ こんにゃくとレンコンの炊き合わせ 大根のゆかり和え 竹輪の金平・他	エネルギー 246 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 8.3 g 塩分 2.3 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。