

献立表

8月20日～8月26日

20日 (月)	タチウオの 天ぷら	ウズラ豆 カリフラワーの甘酢和え・他	エネルギー 448 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 23.6 g 塩分 2.9 g
21日 (火)	豚肉の あぶり焼き	粉ふき芋 ひじき煮・他	エネルギー 442 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 22.3 g 塩分 4.7 g
22日 (水)	アジの塩焼き	豚肉とごぼうの甘辛煮 大豆煮・他	エネルギー 307 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 11.8 g 塩分 2.4 g
23日 (木)	鶏肉の和風 あんかけ	竹の子山椒風味 コンニャクのサラダ・他	エネルギー 471 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 28.4 g 塩分 2.4 g
24日 (金)	海鮮炒め	高野豆腐の含め煮 ジャーマンポテト・他	エネルギー 448 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 23.2 g 塩分 4.7 g
25日 (土)	ハンバーグ デミグラスソース	高菜スパゲティ 切干大根煮 ワカメと麩の煮物 人参のピーナッツ和え・他	エネルギー 377 kcal 蛋白質 9.4 g 脂質 21.0 g 塩分 1.7 g
26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。