

献立表

6月19日～6月25日

19日 (月)	ミンチカツ	チンゲン菜のソテー ワカメの生姜煮・他	エネルギー 434 kcal 蛋白質 16 g 脂質 24 g 塩分 3.9 g
20日 (火)	アジの 袖庵焼き	肉じゃが モヤシとシソの実の和え物・他	エネルギー 315 kcal 蛋白質 24 g 脂質 13 g 塩分 3.5 g
21日 (水)	ハッシュド ビーフ	レンコンの胡麻煮 マカロニサラダ・他	エネルギー 498 kcal 蛋白質 19 g 脂質 25 g 塩分 3.1 g
22日 (木)	サワラの 塩焼き	豚肉とゴボウの甘辛煮 ジャーマンポテト・他	エネルギー 450 kcal 蛋白質 30 g 脂質 22 g 塩分 2.9 g
23日 (金)	鶏肉の ガーリックチーズ焼き	ひじき煮 キャベツとカニカマの炒め物・他	エネルギー 494 kcal 蛋白質 31 g 脂質 27 g 塩分 3.9 g
24日 (土)	白身魚の ムニエル	コールスロー 茄子のオランダ煮 ブロッコリーの塩ダレ炒め チンゲン菜のだし醤油・他	エネルギー 361 kcal 蛋白質 17 g 脂質 22 g 塩分 3.9 g
25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。