

# 献立表

7月3日～7月9日

3日 (月)	鶏肉の照焼き	ほうれん草の煮浸し レンコンサラダ・他	エネルギー 350 kcal 蛋白質 18 g 脂質 17 g 塩分 4.3 g
4日 (火)	アカウオの 中華あんかけ	ワケギの煮浸し モヤシの中華和え・他	エネルギー 380 kcal 蛋白質 19 g 脂質 19 g 塩分 3.3 g
5日 (水)	牛肉と野菜の 炒め物	粉ふき芋 ワカメの甘酢和え・他	エネルギー 426 kcal 蛋白質 18 g 脂質 21 g 塩分 3.8 g
6日 (木)	サバの味噌煮	人参の胡麻煮 野菜炒め・他	エネルギー 445 kcal 蛋白質 30 g 脂質 21 g 塩分 4.7 g
7日 (金)	カツ玉子とじ	ピーマンの炒り煮 切干大根のハリハリ漬け・他	エネルギー 469 kcal 蛋白質 18 g 脂質 21 g 塩分 2.3 g
8日 (土)	サケの塩焼き	ジャーマンポテト しんじょと人参の炊き合わせ ワカメの生姜煮・他	エネルギー 509 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 28.5 g 塩分 2.9 g
9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。