

献立表

7月31日～8月6日

31日 (月)	やわらか 一口ステーキ	ゴボウの胡麻煮 ヒジキサラダ・他	エネルギー 486 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 30.9 g 塩分 4.4 g
1日 (火)	アジフライ	肉じゃが 炒り豆腐・他	エネルギー 396 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 18.8 g 塩分 2.8 g
2日 (水)	鶏肉の 山賊焼き	白菜とワカメの酢の物 大根のあっさり煮・他	エネルギー 555 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 28.5 g 塩分 2.7 g
3日 (木)	タチウオの 塩焼き	キャベツの胡麻和え カミナリコンニャク・他	エネルギー 461 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 22.8 g 塩分 2.5 g
4日 (金)	八宝菜	イワシの佃煮 レンコンの金平・他	エネルギー 316 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 10.5 g 塩分 2.8 g
5日 (土)	肉団子の トマトスパゲティー	彩りひじき煮 マカロニサラダ わかめの酢の物 高野の吹き寄せ・他	エネルギー 347 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 12 g 塩分 3.9 g
6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。