

献立表

7月17日～7月23日

17日 (月)	豚肉の トマトソース煮	ホウレン草のソテー ゴボウサラダ・他	エネルギー 387 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 13.5 g 塩分 2.2 g
18日 (火)	サワラの ガーリックチーズ焼き	豚肉と野菜の炒め煮 干瓢のあっさり煮・他	エネルギー 309 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 16 g 塩分 3.5 g
19日 (水)	鶏肉の 味噌漬焼き	じゃが芋のチーズソース煮 レンコンのピリ辛炒め・他	エネルギー 485 kcal 蛋白質 29.3 g 脂質 24.9 g 塩分 3.4 g
20日 (木)	ホキの唐揚げ	ひじき煮 ビーフンソテー・他	エネルギー 339 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 14 g 塩分 2.9 g
21日 (金)	牛肉の 柳川風煮	白和え ニラモヤシ炒め・他	エネルギー 479 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 21 g 塩分 3.5 g
22日 (土)	白身魚の 唐揚げ	レンコン・人参の炊き合わせ 大根の甘酢和え フキのキャラ煮・他	エネルギー 287 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 9.5 g 塩分 3.7 g
23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。