

# 献立表

7月10日～7月16日

10日 (月)	ミックス フライ	スパゲティーナポリタン コーンの甘辛煮・他	エネルギー 374 kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 15.2 g 塩分 3.4 g
11日 (火)	ハンバーグ おろしポン酢	インゲンのスープ煮 金平ゴボウ・他	エネルギー 519 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 35.9 g 塩分 3.5 g
12日 (水)	オムレツ	白菜と麩の甘辛煮 ポテトサラダ・他	エネルギー 529 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 30.5 g 塩分 4.1 g
13日 (木)	鶏肉の 炭火焼き風味	オクラのワサビ醤油和え いわしの佃煮・他	エネルギー 603 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 35.2 g 塩分 2.6 g
14日 (金)	ブリの照焼き	大豆煮 フキのおかか煮・他	エネルギー 366 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 16.3 g 塩分 3.2 g
15日 (土)	豚肉の唐揚げ 甘ダレ和え	寄揚げ 肉団子 竹の子の黒胡椒炒め ワケギのぬた和え・他	エネルギー 431 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 22.1 g 塩分 2.2 g
16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。