

献立表

8月14日～8月20日

14日 (月)	焼き鳥 ・ つくね	醤油焼きうどん 雷こんにやく オクラのわさび醤油和え・他	エネルギー 216 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 9.1 g 塩分 1.9 g
15日 (火)	トンカツ	マカロニのクリーム煮 竹輪のサラダ 糸こんにやくのゆかり和え・他	エネルギー 425 kcal 蛋白質 14 g 脂質 24.6 g 塩分 2.7 g
16日 (水)	サワラの 照焼き	牛肉と野菜のソース炒め 茄子のオランダ煮・他	エネルギー 487 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 28.3 g 塩分 3.1 g
17日 (木)	鶏肉の ホットサラダ	ひじき煮 スパゲティーナポリタン・他	エネルギー 337 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 11.5 g 塩分 2.9 g
18日 (金)	サーモン フライ	じゃが芋のチーズソース煮 キノコの佃煮・他	エネルギー 401 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 17.4 g 塩分 2.2 g
19日 (土)	サワラの 唐揚げ	焼きビーフン チンゲン菜のクリーム煮 たたきゴボウ ピーマン甘辛炒め・他	エネルギー 254 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 9.3 g 塩分 2 g
13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。