

# 献立表

8月21日～8月27日

21日 (月)	タラの ムニエル	カリフラワーのカレー風味煮 ワカメの生姜煮・他	エネルギー 362 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 13 g 塩分 5 g
22日 (火)	親子煮	竹の子山椒風味 モヤシと高菜の炒め物・他	エネルギー 525 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 30.7 g 塩分 1.9 g
23日 (水)	豆腐 ハンバーグ	人参とツナの煮物 ジャーマンポテト・他	エネルギー 508 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 30 g 塩分 3.5 g
24日 (木)	すき焼き	昆布佃煮 マカロニソテー・他	エネルギー 472 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 24.7 g 塩分 2.1 g
25日 (金)	カレイの 煮つけ	インゲンのおかか煮 野菜炒め・他	エネルギー 366 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 11.1 g 塩分 4.8 g
26日 (土)	鶏肉の バーベキュー焼き	炒り豆腐 こんにゃくステーキ 人参の煮物 キャベツの胡麻和え・他	エネルギー 391 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 21.2 g 塩分 2.9 g
27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。