

献立表

8月7日～8月13日

7日 (月)	サバの煮つけ	豚肉とチンゲン菜の炒め物 昆布の胡麻煮・他	エネルギー 386 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 19 g 塩分 4.1 g
8日 (火)	鶏肉の治部煮	干瓢の甘辛煮 春雨の中華和え・他	エネルギー 465 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 23.7 g 塩分 3.2 g
9日 (水)	アカウオの 塩焼き	焼きうどん 小松菜の煮浸し・他	エネルギー 353 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 19 g 塩分 2.2 g
10日 (木)	酢豚	糸コンニャクの煮物 野菜の柚子こしょう炒め・他	エネルギー 452 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 15.7 g 塩分 5.3 g
11日 (金)	焼きそば ・ ミニお好み焼き	ハムカツ ひじきの胡麻ドレ和え 大根とえびの旨煮 椎茸と揚げの煮物・他	エネルギー 414 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 21.7 g 塩分 2 g
12日 (土)	ミンチカツ	マカロニナポリタン キャベツの柚子和え 大根と高菜の炒め物・他	エネルギー 375 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 24.1 g 塩分 2.1 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。