

献立表

8月28日～9月3日

28日 (月)	グリルチキン	大根のあっさり煮 コンニャクのサラダ・他	エネルギー 432 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 25.5 g 塩分 3 g
29日 (火)	アジの塩焼き	フキの胡麻煮 ビーフンソテー・他	エネルギー 378 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 14.7 g 塩分 2.2 g
30日 (水)	豚肉の あぶり焼き	エノキとワカメの煮物 チンゲン菜のソテー・他	エネルギー 327 kcal 蛋白質 12 g 脂質 18.3 g 塩分 4.1 g
31日 (木)	エビチリ	干瓢の甘辛煮 大豆煮・他	エネルギー 433 kcal 蛋白質 21 g 脂質 15.6 g 塩分 3.8 g
1日 (金)	牛肉と野菜の おろしポン酢かけ	粉ふき芋 ゴボウの煮物・他	エネルギー 375 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 22.6 g 塩分 3.1 g
2日 (土)	チキン南蛮	春雨中華煮 大根と高菜の炒め物 ワカメと人参の煮浸し 小松菜の煮浸し・他	エネルギー 437 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 24.5 g 塩分 2.9 g
3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。