

# 献立表

2月19日～2月25日

19日 (月)	アカウオの 塩焼き	春菊のお浸し ヒジキ煮・他	エネルギー 420 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 23.8 g 塩分 2.5 g
20日 (火)	鶏肉の 香味揚げ	白菜の胡麻和え 大根のあっさり煮・他	エネルギー 389 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 17.6 g 塩分 2.1 g
21日 (水)	サワラの 柚庵焼き	小松菜の煮浸し 糸コンニャクの炒り煮・他	エネルギー 294 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 13.4 g 塩分 2.1 g
22日 (木)	酢豚	ニラモヤシ炒め 高野豆腐の和え物・他	エネルギー 432 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 16.2 g 塩分 4.2 g
23日 (金)	サンマの おかか煮	豚肉と野菜の味噌炒め オクラの生姜風味和え・他	エネルギー 403 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 20.3 g 塩分 2.8 g
24日 (土)	ハンバーグ チーズソース	じゃが芋のレモンパッパ-ソテー 高野と椎茸の炊き合わせ 雷こんにゃく なます・他	エネルギー 378 kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 17.0 g 塩分 3.6 g
25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。