

献立表

3月5日～3月11日

5日 (月)	サバの塩焼き	ほうれん草のソテー 切干大根煮・他	エネルギー 385 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 20.7 g 塩分 3.0 g
6日 (火)	鶏肉の唐揚げ	粉ふき芋 エノキとワカメの煮物・他	エネルギー 576 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 33.9 g 塩分 2.4 g
7日 (水)	おでん	オクラのおかか和え サツマ芋の甘煮・他	エネルギー 372 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 11.5 g 塩分 3.4 g
8日 (木)	牛肉の 柳川風煮	白菜の胡麻煮 春雨の中華和え・他	エネルギー 337 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 13.1 g 塩分 4.1 g
9日 (金)	タチウオの 煮付け	ヒジキ煮 金平ゴボウ・他	エネルギー 415 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 23.8 g 塩分 2.7 g
10日 (土)	肉団子の 中華あんかけ	麻婆豆腐 ひじきの甘辛煮 雷こんにゃく 切干大根煮・他	エネルギー 358 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 18.0 g 塩分 2.5 g
11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。