

# 献立表

3月19日～3月25日

19日 (月)	イワシの みぞれ煮	人参とツナの煮物 ワカメと枝豆の煮物・他	エネルギー 364 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 17.7 g 塩分 3.1 g
20日 (火)	和風盛合せ	菜の花のお浸し 野菜の天ぷら・他	エネルギー 394 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 19.4 g 塩分 2.2 g
21日 (水)	肉団子の トマトスパゲティー	野菜コロッケ ゴボウと竹の子の金平 人参のピーナッツ和え 大豆煮・他	エネルギー 407 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 12.6 g 塩分 2.0 g
22日 (木)	牛肉と野菜の 炒め物	インゲンの胡麻和え マカロニのクリーム煮・他	エネルギー 407 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 20.7 g 塩分 3.4 g
23日 (金)	白身魚フライ	ピーマンの炒り煮 白菜と昆布の煮物・他	エネルギー 362 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 20.5 g 塩分 2.4 g
24日 (土)	麻婆豆腐	切干大根煮 高野と茄子の炊き合わせ レンコン金平 ワカメと麩の煮物・他	エネルギー 241 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 9.1 g 塩分 1.9 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。