

献立表

4月23日～4月28日

23日 (月)	グリルチキン	ピーマンの炒り煮 レンコンサラダ・他	エネルギー 465 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 28.1 g 塩分 2.0 g
24日 (火)	アカウオの 粕漬焼き	ホウレン草の煮浸し ワカメと胡瓜の酢の物・他	エネルギー 360 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 14.2 g 塩分 3.2 g
25日 (水)	すき焼き	昆布の胡麻煮 大根のシソ風味和え・他	エネルギー 422 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 24.6 g 塩分 2.3 g
26日 (木)	カジキの 唐揚げ	麻婆春雨 高野豆腐の和え物・他	エネルギー 530 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 30.4 g 塩分 4.2 g
27日 (金)	豚肉の 味噌焼き	レンコンの塩ダレ炒め コンニャクのサラダ・他	エネルギー 539 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 40.8 g 塩分 3.7 g
28日 (土)	豚肉の 生姜焼き	スパゲティーナポリタン レンコンサラダ ワケギと麩の甘辛煮 もやしのナムル・他	エネルギー 365 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 20.0 g 塩分 2.2 g
29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。