

献立表

5月14日～5月20日

14日 (月)	天ぷら盛合せ	豚肉と野菜の味噌炒め 大豆煮・他	エネルギー 418 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 16.0 g 塩分 2.5 g
15日 (火)	やわらか 一口ステーキ	サツマ芋の甘煮 コールスロー・他	エネルギー 544 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 31.5 g 塩分 3.2 g
16日 (水)	サワラの もろみ漬け焼 き	ワカメの生姜煮 カリフラワーコンソメ煮・他	エネルギー 308 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 15.1 g 塩分 3.1 g
17日 (木)	鶏肉の デミソース煮	インゲンのソテー レンコンサラダ・他	エネルギー 714 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 39.8 g 塩分 3.3 g
18日 (金)	サバの煮つけ	ピーマンの炒り煮 キャベツとアミエビの煮浸し・ 他	エネルギー 412 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 20.5 g 塩分 3.8 g
19日 (土)	ハンバーグ デミグラスソース	春雨ソテー 高野豆腐とこんにゃくの炊き合わせ なます ワケギと麩の甘辛煮・他	エネルギー 338 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 14.9 g 塩分 1.8 g
20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。