

献立表

5月21日～5月27日

21日 (月)	ヒレカツ	たたきごぼう スパゲティーナポリタン・他	エネルギー 381 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 12.7 g 塩分 3.6 g
22日 (火)	アカウオの 塩焼き	ほうれん草の煮浸し 若竹煮・他	エネルギー 276 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 10.0 g 塩分 2.7 g
23日 (水)	鶏肉の治部煮	オクラのおかか和え もやしとシソの実の和え物・他	エネルギー 348 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 13.6 g 塩分 3.1 g
24日 (木)	銀ヒラスの 照焼き	南瓜のいところ煮 わけぎのあっさり煮 切干大根のハリハリ漬け・他	エネルギー 350 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 13.5 g 塩分 2.9 g
25日 (金)	ミートボール カレー	野菜サラダ れんこんの胡麻煮・他	エネルギー 522 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 27.4 g 塩分 4.8 g
26日 (土)	サバの塩焼き	レンコンサラダ こんにやくとスナップエンドウの炊き合わせ 切干大根煮 ひじきと人参の炒め煮・他	エネルギー 322 kcal 蛋白質 9.5 g 脂質 17.0 g 塩分 2.5 g
27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。