

献立表

5月28日～6月3日

28日 (月)	タチウオの 塩焼き	菜の花の辛子和え ふきの山椒煮・他	エネルギー 338 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 18.1 g 塩分 2.2 g
29日 (火)	チキンロール カツ	塩ダレ焼きそば 粉ふき芋・他	エネルギー 474 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 16.0 g 塩分 3.8 g
30日 (水)	アジの 柚庵焼き	白菜と麩の甘辛煮 竹輪と椎茸の煮物・他	エネルギー 333 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 11.7 g 塩分 2.8 g
31日 (木)	酢豚	大学芋 ビーフンソテー・他	エネルギー 475 kcal 蛋白質 10.3 g 脂質 18.5 g 塩分 4.1 g
1日 (金)	イワシの梅煮	なます いんげんと玉葱の生姜煮・他	エネルギー 365 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 17.2 g 塩分 2.8 g
2日 (土)	チキン ステーキ	レンコン金平 竹輪とスタッフ・エンドウの炊き合わせ インゲンの胡麻和え 若布と人参の香り炒め・他	エネルギー 313 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 10.6 g 塩分 3.0 g
3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。