

# 献立表

6月4日～6月10日

4日 (月)	鶏肉の 炭火焼き風味	カミナリコンニャク ジャーマンポテト・他	エネルギー 543 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 33.2 g 塩分 2.5 g
5日 (火)	カレイの 天ぷら	エノキとワカメの煮物 春雨サラダ・他	エネルギー 282 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 13.1 g 塩分 4.0 g
6日 (水)	すき焼き	昆布の胡麻煮 モヤシの酢の物・他	エネルギー 487 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 27.5 g 塩分 2.9 g
7日 (木)	サワラの ねぎ塩焼き	焼きうどん サツマ芋の甘煮・他	エネルギー 496 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 27.5 g 塩分 2.1 g
8日 (金)	豚肉の トマトソース 煮	ピーマンの炒り煮 ポテトサラダ・他	エネルギー 398 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 14.7 g 塩分 2.6 g
9日 (土)	鶏肉の唐揚げ	大根とレンコンの炊き合わせ こんにゃく田楽 たたきゴボウ 菜の花のピーナッツ和え・他	エネルギー 379 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 19.3 g 塩分 2.1 g
10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。