

# 献立表

7月2日～7月8日

2日 (月)	蒸し鶏と 温野菜の胡麻だ れ	昆布の胡麻煮 金平ごぼう・他	エネルギー 295 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 12.2 g 塩分 3.3 g
3日 (火)	カレイの 煮つけ	オクラの煮浸し きのこの佃煮・他	エネルギー 211 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 3.7 g 塩分 3.8 g
4日 (水)	八宝菜	ニラもやし炒め ポテトサラダ・他	エネルギー 355 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 17.9 g 塩分 2.4 g
5日 (木)	天ぷら盛合せ	糸コンニャクの和え物 ひじき煮・他	エネルギー 364 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 13.7 g 塩分 3.3 g
6日 (金)	オムレツ	ミックスベジタブルのクリーム 煮 コールスロー・他	エネルギー 450 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 27.9 g 塩分 2.9 g
7日 (土)	エビ マヨネーズ	若竹煮 茄子のオランダ煮 ひじきの炒め煮 ほうれん草の胡麻和え・他	エネルギー 276 kcal 蛋白質 7.5 g 脂質 14.9 g 塩分 1.4 g
8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。