

献立表

6月25日～6月31日

25日 (月)	サーモン フライ	ほうれん草のソテー ひじき煮・他	エネルギー 449 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 28.5 g 塩分 2.5 g
26日 (火)	豚肉の 味噌焼き	たたきごぼう 白菜の浅漬風・他	エネルギー 450 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 21.1 g 塩分 4.7 g
27日 (水)	アカウオの 煮つけ	ワカメの甘酢和え レンコンの塩ダレ炒め・他	エネルギー 314 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.5 g 塩分 2.9 g
28日 (木)	やわらか 一口ステーキ	粉ふき芋 白和え・他	エネルギー 499 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 32.2 g 塩分 3.3 g
29日 (金)	銀ヒラスの もろみ漬け焼 き	なます カミナリコンニャク・他	エネルギー 422 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 21.7 g 塩分 2.6 g
30日 (土)	アジの オランダ煮	和風スパゲティー 切干大根煮 雷こんにゃく 人参のピーナッツ和え・他	エネルギー 279 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 10.4 g 塩分 1.7 g
31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。