

# 献立表

7月23日～7月29日

23日 (月)	アジの もろみ漬焼き	ウズラ豆 いんげんの胡麻煮・他	エネルギー 347 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 13.6 g 塩分 2.3 g
24日 (火)	鶏肉の さっぱり煮	大根と高菜の炒め物 ビーフンソテー・他	エネルギー 431 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 27.5 g 塩分 4.3 g
25日 (水)	白身魚フライ	カリフラワーのおかか和え チンゲン菜のソテー・他	エネルギー 361 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 19.0 g 塩分 3.2 g
26日 (木)	ハンバーグ おろしソース	なめ茸 オクラの生姜風味和え・他	エネルギー 538 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 29.1 g 塩分 3.8 g
27日 (金)	タチウオの 煮つけ	ほうれん草のお浸し 高野豆腐とさつま揚げの煮物・ 他	エネルギー 346 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 20.4 g 塩分 3.3 g
28日 (土)	肉団子と 根菜の煮物	寄揚げ 和風スパゲティー きのこの佃煮 ワカメの酢の物・他	エネルギー 325 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 9.9 g 塩分 1.9 g
29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。