

献立表

7月9日～7月15日

9日 (月)	サワラの 塩焼き	枝豆のひすい煮 切干大根のハリハリ漬け・他	エネルギー 325 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 17.4 g 塩分 2.1 g
10日 (火)	回鍋肉	コーンの甘辛煮 キャロットラペ・他	エネルギー 469 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 18.0 g 塩分 2.0 g
11日 (水)	カジキの 照焼き	れんこんの胡麻煮 和風スパゲティー・他	エネルギー 384 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 17.8 g 塩分 3.0 g
12日 (木)	親子煮	大豆煮 干瓢の甘辛煮・他	エネルギー 499 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 27.4 g 塩分 2.8 g
13日 (金)	エビチリ	竹の子山椒風味 えのきとワカメの煮物・他	エネルギー 482 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 24.2 g 塩分 3.9 g
14日 (土)	ミートボール クリーム煮	竹輪と揚天の炊き合わせ コールスローサラダ インゲンソテー 揚げと人参の煮物・他	エネルギー 435 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 20.6 g 塩分 2.3 g
15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。