

献立表

7月30日～8月5日

30日 (月)	鶏肉の唐揚げ	ツナと野菜のサラダ ミックスベジタブルのソテー・ 他	エネルギー 515 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 35.6 g 塩分 1.9 g
31日 (火)	タラの ムニエル	れんこんの金平 芋もちの甘ダレ・他	エネルギー 317 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 13.8 g 塩分 2.9 g
1日 (水)	牛肉の 柳川風煮	白菜と昆布の煮物 春雨の中華和え・他	エネルギー 457 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 23.0 g 塩分 3.2 g
2日 (木)	銀ヒラスの 照焼き	人参の胡麻煮 南瓜のいところ煮・他	エネルギー 314 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 12.8 g 塩分 2.5 g
3日 (金)	肉団子の 甘酢あんかけ	さつま芋のレモン煮 もやしのソテー・他	エネルギー 539 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 24.7 g 塩分 4.9 g
4日 (土)	鶏肉の唐揚げ	高菜のスパゲティー 若竹煮 なます ひじきの炒め煮・他	エネルギー 306 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 15.3 g 塩分 2.3 g
5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。