

# 献立表

8月6日～8月12日

6日 (月)	エビ マヨネーズ	牛肉と野菜のソース炒め ビーフンソテー・他	エネルギー 463 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 21.7 g 塩分 2.9 g
7日 (火)	鶏肉の照焼き	カミナリコンニャク ごぼうサラダ・他	エネルギー 293 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 15.0 g 塩分 2.8 g
8日 (水)	サワラの 柚庵焼き	若竹煮 高野豆腐の含め煮・他	エネルギー 272 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 12.8 g 塩分 2.7 g
9日 (木)	包みコロッケ	豚焼肉 ブロッコリーの胡麻和え・他	エネルギー 453 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 22.5 g 塩分 2.6 g
10日 (金)	サバの おろしあんか け	干瓢の甘辛煮 野菜炒め・他	エネルギー 447 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 22.2 g 塩分 3.0 g
11日 (土)	照焼き ハンバーグ	切干大根煮 もやしの胡麻和え 枝豆の塩炒め・他	エネルギー 375 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 22.8 g 塩分 2.8 g
12日 (日)	チキンカツ	マカロニサラダ 竹の子のおかか煮 ワカメの煮浸し・他	エネルギー 384 kcal 蛋白質 14 g 脂質 22 g 塩分 2.7 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。