

献立表

3月4日～3月10日

4日 (月)	チキンソテー	スクランブルエッグ ジャーマンポテト・他	エネルギー 613 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 39.2 g 塩分 2.1 g
5日 (火)	アジの もろみ漬焼き	菜の花の煮浸し 高野豆腐の含め煮・他	エネルギー 256 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 9.3 g 塩分 2.2 g
6日 (水)	ミートボール カレー	野菜サラダ きのこの佃煮・他	エネルギー 540 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 30.1 g 塩分 4.1 g
7日 (木)	サンマの おかか煮	糸コンニャクの煮物 わけぎのあっさり煮・他	エネルギー 443 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 20.0 g 塩分 1.8 g
8日 (金)	牛肉と野菜の 炒め物	キャロットラペ 大豆煮・他	エネルギー 417 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 23.4 g 塩分 2.5 g
9日 (土)	豚唐の 甘ダレ和え	大根と鶏肉の甘辛煮 がんもと竹輪の甘辛煮 野菜ソテー インゲンの胡麻和え・他	エネルギー 273 kcal 蛋白質 9.7 g 脂質 12.7 g 塩分 2.3 g
10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。