献立表

2月18日～2月24日

18日（月）	鶏肉の香味揚げ	ピーマンの炒り煮 ひじきサラダ・他	ｴﾈﾙｷﾞｰ 327 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 16.0 g 塩分 2.6 g
19日（火）	サバの塩焼き	なます 高野豆腐の吹寄せ・他	ｴﾈﾙｷﾞｰ 534 kcal 蛋白質 36.7 g 脂質 30.1 g 塩分 3.6 g
20日（水）	豚肉の生姜焼き	コーンのソテー コンニャクのサラダ・他	ｴﾈﾙｷﾞｰ 335 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 12.1 g 塩分 2.1 g
21日（木）	サワラの田楽	糸コンニャクの和え物 いんげんの胡麻煮・他	ｴﾈﾙｷﾞｰ 400 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 17.9 g 塩分 2.3 g
22日（金）	牛肉の柳川風煮	小松菜の煮浸し 和風スパゲティー・他	ｴﾈﾙｷﾞｰ 402 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 17.8 g 塩分 1.6 g
23日（土）	豚肉の甘ダレ和え	春雨サラダ 高野と椎茸の炊き合わせ 切干大根煮 ほうれん草の煮浸し・他	ｴﾈﾙｷﾞｰ 263 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 8.6 g 塩分 3.4 g
24日（日）			ｴﾈﾙｷﾞｰ 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。