

献立表

3月11日～3月17日

11日 (月)	カジキの 唐揚げ	麻婆春雨 竹の子青しそ風味・他	エネルギー 384 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 23.9 g 塩分 1.8 g
12日 (火)	蒸し鶏と 温野菜の胡麻だれ	人参とツナの煮物 大根と高菜の炒め物・他	エネルギー 360 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 13.2 g 塩分 2.4 g
13日 (水)	カレイの 煮付け	ひじき煮 キャベツのナムル・他	エネルギー 272 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 7.4 g 塩分 2.7 g
14日 (木)	酢豚	カミナリコンニャク もやしの中華和え・他	エネルギー 347 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 12.1 g 塩分 3.0 g
15日 (金)	サバの照焼き	玉葱とピーマンの甘酢和え 干瓢の甘辛煮・他	エネルギー 380 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 16.9 g 塩分 2.1 g
16日 (土)	鶏肉の唐揚げ	ゆかりスパゲティー 高野とこんにゃくの炊き合わせ 人参の胡麻和え ほうれん草の煮浸し・他	エネルギー 313 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 17.0 g 塩分 3.6 g
17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。