

# 献立表

3月18日～3月24日

18日 (月)	鶏肉の さっぱり煮	人参とコンニャクの煮物 ビーフンソテー・他	エネルギー 438 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 23.8 g 塩分 3.9 g
19日 (火)	アジの 柚庵焼き	白菜の浅漬風 高野豆腐の吹寄せ・他	エネルギー 463 kcal 蛋白質 40.6 g 脂質 23.3 g 塩分 2.5 g
20日 (水)	八宝菜	大根のあっさり煮 焼きそば・他	エネルギー 354 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 11.6 g 塩分 4.1 g
21日 (木)	サワラ 黒胡椒ソース	黒豆 えのきとワカメの煮物・他	エネルギー 399 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 18.7 g 塩分 2.3 g
22日 (金)	すき焼き	インゲンのソテー ピーマンの炒り煮・他	エネルギー 478 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 24.7 g 塩分 0.9 g
23日 (土)	サンマフライ	春雨のソテー レンコン金平 糸こんにゃくの金平 チンゲン菜の中華煮・他	エネルギー 388 kcal 蛋白質 21 g 脂質 17 g 塩分 2.6 g
24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。