

献立表

3月25日～3月31日

| | | | |
|------------|--------------|--|---|
| 25日 (月) | エビチリ | 大豆煮 れんこんサラダ・他 | エネルギー 418 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 22.2 g 塩分 2.9 g |
| 26日 (火) | いわし ハンバーグ | 卵の花 もやしの塩ダレ炒め・他 | エネルギー 309 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 15.6 g 塩分 2.2 g |
| 27日 (水) | タラの ムニエル | 人参と揚げの金平 根菜煮・他 | エネルギー 393 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 16.0 g 塩分 2.0 g |
| 28日 (木) | 鶏肉の治部煮 | 若竹煮 春雨の中華和え・他 | エネルギー 346 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 17.4 g 塩分 2.0 g |
| 29日 (金) | アカウオの 塩焼き | じゃが芋の煮物 切干大根のハリハリ漬け・他 | エネルギー 324 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 14.0 g 塩分 1.1 g |
| 30日 (土) | 鶏肉の唐揚げ | チンゲン菜のクリーム煮 里芋とがんもの炊き合わせ ピーマンのマリネ こんにゃく金平・他 | エネルギー 279 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 12.6 g 塩分 3.1 g |
| 31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。