

献立表

5月6日～5月12日

6日 (月)	白身魚フライ	竹輪の金平 椎茸とスナップエンドウの炊き合わせ 枝豆の塩炒め じゃがいもの甘辛和え・他	エネルギー 323 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 13.6 g 塩分 3.5 g
7日 (火)	鶏肉の照焼き	スクランブルエッグ 春雨の中華和え・他	エネルギー 322 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 19.3 g 塩分 2.2 g
8日 (水)	サバの塩焼き	いんげんの胡麻煮 れんこんの金平・他	エネルギー 411 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 26.3 g 塩分 2.7 g
9日 (木)	酢豚	コーンの甘辛煮 ほうれん草のソテー・他	エネルギー 383 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 13.9 g 塩分 3.7 g
10日 (金)	カレイの煮付け	竹の子の土佐煮 キャベツのナムル・他	エネルギー 293 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 10.4 g 塩分 2.2 g
11日 (土)	チキンカツ	マカロニナポリタン 高野とレンコンの炊き合わせ ワカメと人参の煮物 椎茸とこんにゃくの煮物・他	エネルギー 299 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 16.2 g 塩分 0.9 g
12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。