

献立表

4月29日～5月5日

29日 (月)	カジキの 照焼き	切干大根煮 厚揚げ煮 竹の子土佐煮 いんげんの胡麻和え・他	エネルギー 318 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 10.1 g 塩分 4.9 g
30日 (火)	チキン南蛮	和風スパゲティー 椎茸と高野の炊き合わせ 人参のピーナッツ和え 糸こんにゃくの金平・他	エネルギー 391 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 22.0 g 塩分 3.8 g
1日 (水)	点心盛合せ	炒り豆腐 ほうれん草のお浸し 竹輪のソテー・他	エネルギー 329 kcal 蛋白質 10.0 g 脂質 18.2 g 塩分 2.9 g
2日 (木)	つくね	高菜のスパゲティー 大豆煮 ブロッコリーの胡麻和え・他	エネルギー 176 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 6.0 g 塩分 1.6 g
3日 (金)	ハムカツ カニクリームコロッケ	大根のあっさり煮 レンコン甘酢和え 枝豆おかか和え・他	エネルギー 302 kcal 蛋白質 10.1 g 脂質 12.9 g 塩分 1.9 g
4日 (土)	タラの 磯あんかけ	ビーフンソテー ピーマンのマリネ こんにゃく金平・他	エネルギー 237 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 7.9 g 塩分 2.5 g
5日 (日)	ミンチカツ	高野とスナップエンドウの炊き合わせ 竹輪の金平 人参と昆布の煮物 コーンソテー・他	エネルギー 325 kcal 蛋白質 18 g 脂質 13 g 塩分 2.2 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。