

献立表

5月27日～6月1日

27日 (月)	チキンソテー	れんこんの塩ダレ炒め スパゲティーナポリタン・他	エネルギー 327 kcal 蛋白質 34.8 g 脂質 7.3 g 塩分 2.1 g
28日 (火)	アジの塩焼き	玉葱とピーマンの甘酢和え ニラもやし炒め・他	エネルギー 306 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 13.9 g 塩分 1.5 g
29日 (水)	豚肉の天ぷら	若竹煮 糸コンニャクの風味煮・他	エネルギー 372 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 20.9 g 塩分 1.9 g
30日 (木)	カジキの もろみ漬け焼き	ブロッコリーの炒め煮 昆布の煮物・他	エネルギー 289 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 8.7 g 塩分 2.0 g
31日 (金)	ハッシュド ビーフ	野菜サラダ チンゲン菜のソテー・他	エネルギー 372 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 18.7 g 塩分 2.9 g
1日 (土)	白身魚フライ	ひじき煮 マカロニバジルソテー 小松菜の煮浸し コーンソテー・他	エネルギー 368 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 21.9 g 塩分 2.4 g
2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。