

# 献立表

5月13日～5月18日

13日 (月)	親子煮	ふきの山椒煮 ビーフソテー・他	エネルギー 503 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 29.2 g 塩分 1.9 g
14日 (火)	サワラの 柚庵焼き	糸コンニャクと茎ワカメの煮物 野菜炒め・他	エネルギー 321 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 12.5 g 塩分 1.7 g
15日 (水)	ヒレカツ	オクラの煮浸し ジャーマンポテト・他	エネルギー 484 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 24.3 g 塩分 3.1 g
16日 (木)	海鮮炒め	干瓢の甘辛煮 塩ダレ焼きそば・他	エネルギー 333 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 11.0 g 塩分 2.9 g
17日 (金)	すき焼き	ピーマンの炒り煮 大根と高菜の炒め物・他	エネルギー 469 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 25.3 g 塩分 1.3 g
18日 (土)	酢豚	マカロニのクリーム煮 茄子の味噌煮 椎茸と揚げの煮物 白菜の煮浸し・他	エネルギー 356 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 20.9 g 塩分 2.4 g
19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。