

献立表

5月20日～5月26日

20日 (月)	アカウオの 塩焼き	竹の子の金平 いんげんのおかか煮・他	エネルギー 364 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 17.2 g 塩分 1.7 g
21日 (火)	鶏肉の 若草揚げ	カミナリコンニャク 春菊の煮浸し・他	エネルギー 437 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 16.3 g 塩分 2.2 g
22日 (水)	タラの ムニエル	もやしのソテー トマト煮・他	エネルギー 358 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 15.9 g 塩分 2.3 g
23日 (木)	豚肉の 味噌焼き	ほうれん草のソテー ひじき煮・他	エネルギー 457 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 33.5 g 塩分 2.1 g
24日 (金)	エビチリ	麻婆春雨 椎茸の旨煮・他	エネルギー 427 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 16.8 g 塩分 2.2 g
25日 (土)	チキンカツ	マカロニマスタード炒め 大根と椎茸の炊き合わせ 枝豆の塩炒め 小松菜のお浸し・他	エネルギー 373 kcal 蛋白質 9.5 g 脂質 21.4 g 塩分 2.1 g
26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。