

献立表

6月17日～6月23日

17日 (月)	アカウオの 煮つけ	豚肉とチンゲン菜の炒め物 粉ふき芋・他	エネルギー 429 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 20.8 g 塩分 1.5 g
18日 (火)	野菜つくね	ワカメの和え物 ほうれん草の煮浸し・他	エネルギー 753 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 44.4 g 塩分 4.3 g
19日 (水)	アジの 柚庵焼き	大豆煮 焼きうどん・他	エネルギー 347 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 14.2 g 塩分 1.9 g
20日 (木)	メンチカツ	野菜サラダ 大根と高菜の炒め物・他	エネルギー 425 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 24.1 g 塩分 2.1 g
21日 (金)	タラの ねぎ塩焼き	きのこの佃煮 豆腐ステーキ・他	エネルギー 236 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 8.4 g 塩分 1.6 g
22日 (土)	フライ盛合せ	ビーフソテー 椎茸とレンコンの炊き合わせ 竹輪の金平 人参のピーナッツ和え・他	エネルギー 247 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 9.6 g 塩分 3.5 g
23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。