

献立表

7月1日～7月7日

| | | | |
|-----------|----------------|--|---|
| 1日 (月) | カジキの照焼き | すき煮 カミナリコンニャク・他 | エネルギー 295 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 13.9 g 塩分 1.4 g |
| 2日 (火) | 鶏肉の 和風あんかけ | 梅えのき 小松菜の煮浸し・他 | エネルギー 424 kcal 蛋白質 38.1 g 脂質 19.0 g 塩分 1.9 g |
| 3日 (水) | サバの塩焼き | バンバンジー ウズラ豆・他 | エネルギー 389 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 21.1 g 塩分 2.3 g |
| 4日 (木) | やわらか 一口ステーキ | 大根の煮物 いんげんのソテー・他 | エネルギー 420 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 25.2 g 塩分 2.3 g |
| 5日 (金) | サンマの おかか煮 | 白菜の煮浸し きつま芋のレモン煮・他 | エネルギー 431 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 19.6 g 塩分 1.9 g |
| 6日 (土) | 白身魚の 中華あんかけ | 竹輪とこんにゃくの炊き合わせ 小松菜の中華煮 キャベツのゆかり和え 切干大根煮・他 | エネルギー 321 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 13.7 g 塩分 3.9 g |
| 7日 (日) | | | |

* 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。