

献立表

7月22日～7月28日

22日 (月)	鶏肉の ねぎ塩焼き	大根のあっさり煮 ごぼうサラダ・他	エネルギー 306 kcal 蛋白質 35.3 g 脂質 10.0 g 塩分 2.3 g
23日 (火)	イワシ ハンバーグ	ふきの山椒煮 高野豆腐の含め煮・他	エネルギー 398 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 18.1 g 塩分 3.8 g
24日 (水)	ヒレカツ	白菜の中華煮 コールスロー・他	エネルギー 371 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 15.5 g 塩分 2.5 g
25日 (木)	タラの おろしソースかけ	豚肉とチンゲン菜の炒め物 さつま芋の甘煮・他	エネルギー 391 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 15.9 g 塩分 2.0 g
26日 (金)	すき焼き	枝豆のひすい煮 和風スパゲティー・他	エネルギー 487 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 23.2 g 塩分 1.1 g
27日 (土)	サバ青のりフライ	焼きうどん 肉団子 ほうれん草のお浸し 人参と揚げの煮物・他	エネルギー 352 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 20.6 g 塩分 2.3 g
28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。