

献立表

7月15日～7月21日

15日 (月)	アジフライ	カリフラワーの甘酢和え 小松菜の煮浸し・他	エネルギー 378 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 14.8 g 塩分 2.1 g
16日 (火)	鶏肉の照焼き	えのきとワカメの煮物 れんこん青しそ風味・他	エネルギー 273 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 11.3 g 塩分 2.2 g
17日 (水)	アカウオの 煮つけ	椎茸の旨煮 ほうれん草の煮浸し・他	エネルギー 286 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 10.9 g 塩分 1.1 g
18日 (木)	オムレツ	玉葱のコンソメ煮 人参のグラッセ・他	エネルギー 436 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 32.8 g 塩分 2.6 g
19日 (金)	海鮮炒め	大豆煮 ビーフンソテー・他	エネルギー 322 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 13.7 g 塩分 2.9 g
20日 (土)	つくね	レンコンとがんもの炊き合わせ 茄子の生姜煮 菜の花わさび和え 白菜煮浸し・他	エネルギー 313 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 13.7 g 塩分 2.5 g
21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。