

献立表

7月8日～7月14日

| | | | |
|------------|--------------------|--|---|
| 8日 (月) | 豚肉の トマトソース 煮 | ブロッコリーの辛子和え 若竹煮・他 | エネルギー 414 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 20.4 g 塩分 2.3 g |
| 9日 (火) | サワラの 西京焼き | 豚肉とごぼうの甘辛煮 キャベツの甘酢和え・他 | エネルギー 365 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 18.8 g 塩分 1.6 g |
| 10日 (水) | 鶏肉の親子煮 | チンゲン菜のソテー 春雨の中華和え・他 | エネルギー 425 kcal 蛋白質 35.6 g 脂質 16.7 g 塩分 2.7 g |
| 11日 (木) | カレイの煮つ け | ひじき煮 わけぎと麩の甘辛煮・他 | エネルギー 260 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 7.3 g 塩分 2.2 g |
| 12日 (金) | 肉団子の 甘酢あんかけ | コーンの甘辛煮 ニラもやし炒め・他 | エネルギー 526 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 23.6 g 塩分 3.1 g |
| 13日 (土) | サンマ塩焼き | がんもとスナップエンドウの炊き合わせ ナムル 枝豆ソテー 大根のあっさり煮・他 | エネルギー 334 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 19.5 g 塩分 1.4 g |
| 14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。