

# 献立表

7月29日～8月4日

29日 (月)	シシャモフライ ・ コロッケ	ほうれん草のソテー 竹の子の炒め物・他	エネルギー 375 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 19.0 g 塩分 2.8 g
30日 (火)	鶏肉の 黒胡椒ソース	オクラの煮浸し もやしの中華和え・他	エネルギー 387 kcal 蛋白質 35.1 g 脂質 17.1 g 塩分 2.7 g
31日 (水)	サバの照焼き	れんこんのゆかり和え わけぎの酢味噌和え・他	エネルギー 451 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 21.4 g 塩分 2.7 g
1日 (木)	回鍋肉	ワカメの生姜煮 春雨サラダ・他	エネルギー 343 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 18.0 g 塩分 2.5 g
2日 (金)	カジキの もろみ漬け焼き	ひじきの和え物 小松菜の煮浸し・他	エネルギー 284 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 12.0 g 塩分 2.6 g
3日 (土)	豆腐 ハンバーグ	ビーフンソテー 菜の花ピーナッツ和え リンゴとコンニャクの炊き合わせ 白菜の煮浸し・他	エネルギー 285 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 12.5 g 塩分 2.4 g
4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。