

# 献立表

8月26日～8月31日

26日 (月)	サバの煮つけ	れんこんの炒め物 コンニャクのサラダ・他	エネルギー 381 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 17.7 g 塩分 3.1 g
27日 (火)	大葉巻 ハンバーグ	ふきのおかか煮 小松菜の煮浸し・他	エネルギー 325 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 16.9 g 塩分 2.3 g
28日 (水)	カジキの唐揚げ	南瓜のいところ煮 たたきごぼう・他	エネルギー 465 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 24.5 g 塩分 1.3 g
29日 (木)	蒸し鶏と温野菜の 胡麻だれ	昆布煮 ブロッコリーのスープ煮・他	エネルギー 349 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 12.9 g 塩分 2.8 g
30日 (金)	アカウオの塩焼き	玉葱とピーマンの甘酢和え 春菊の煮浸し・他	エネルギー 261 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 11.5 g 塩分 1.1 g
31日 (土)	点心盛合せ	いわしつみれ煮 大根と人参のあっさり煮 ワカメと生姜の甘酢和え コーンソテー・他	エネルギー 303 kcal 蛋白質 9.1 g 脂質 13.7 g 塩分 2.8 g
1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。