

# 献立表

8月19日～8月24日

19日 (月)	ミンチカツ	ワカメと枝豆の煮物 野菜炒め・他	エネルギー 502 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 32.0 g 塩分 1.9 g
20日 (火)	サケの塩焼き	大豆煮 春雨の酢の物・他	エネルギー 447 kcal 蛋白質 32.8 g 脂質 22.5 g 塩分 3.2 g
21日 (水)	鶏肉の さっぱり煮	オクラのおかか煮 もやしのソテー・他	エネルギー 290 kcal 蛋白質 37.1 g 脂質 5.6 g 塩分 4.0 g
22日 (木)	アジの 柚庵焼き	人参のマリネ 平天の炒り煮・他	エネルギー 261 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 8.3 g 塩分 1.9 g
23日 (金)	豚肉の 生姜焼き	白菜の煮浸し 切干大根煮・他	エネルギー 412 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 28.2 g 塩分 2.3 g
24日 (土)	鶏肉の甘酢あん	スパゲティークリーム煮 竹輪とオクラの炊き合わせ もやしの胡麻和え 人参と細切昆布の煮物・他	エネルギー 436 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 24.8 g 塩分 3.9 g
25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。