

献立表

8月12日～8月17日

| | | | |
|------------|-----------------------|---|---|
| 12日 (月) | カレイの天ぷら | カリフラワーの甘酢和え 干瓢の甘辛煮・他 | エネルギー 326 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 13.7 g 塩分 1.5 g |
| 13日 (火) | 鶏肉の 炭火焼き風味 | きのこの佃煮 ポテトサラダ・他 | エネルギー 384 kcal 蛋白質 37.1 g 脂質 14.0 g 塩分 1.3 g |
| 14日 (水) | 煮込み ハンバーグ | 切干大根煮 レンコンと椎茸の炊き合わせ 雷こんにゃく 小松菜のおかか和え・他 | エネルギー 331 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 15.3 g 塩分 4.3 g |
| 15日 (木) | 麻婆豆腐 | 春雨の中華酢和え がんもとオクラの炊き合わせ 糸こんにゃくの金平 春菊のお浸し・他 | エネルギー 300 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 13.6 g 塩分 3.4 g |
| 16日 (金) | 豚肉とじゃがいもの 甘辛胡麻和え | 炒り豆腐 竹輪とこんにゃくの炊き合わせ レンコンの甘酢漬 菜の花のお浸し・他 | エネルギー 500 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 31.7 g 塩分 3.1 g |
| 17日 (土) | コーンフライ ・ ハムステーキ | マカロニナポリタン 大根と人参のあっさり煮 カリフラワーカレーピクルス オクラ煮浸し・他 | エネルギー 378 kcal 蛋白質 7.5 g 脂質 21.7 g 塩分 2.5 g |
| 18日 (日) | サバ大葉フライ | マカロニレモンソテー プレーンオムレツ カミナリコンニャク チンゲン菜のお浸し・他 | エネルギー 350 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 18.7 g 塩分 2.7 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。