

献立表

2月17日～2月22日

17日 (月)	タラ クリームソース	玉葱とピーマンの甘酢和え ジャーマンポテト・他	エネルギー 503 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 26.9 g 塩分 2.5 g
18日 (火)	照焼き ハンバーグ	椎茸の旨煮 菜の花の煮浸し・他	エネルギー 601 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 36.2 g 塩分 4.4 g
19日 (水)	カレイの 煮つけ	キャベツの甘酢和え 高野豆腐の玉子とじ・他	エネルギー 346 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 13.5 g 塩分 2.5 g
20日 (木)	蒸し鶏と温野菜 の胡麻だれ	マカロニペペロンチーノ ワカメのおろし煮・他	エネルギー 339 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 15.2 g 塩分 2.7 g
21日 (金)	海鮮炒め	人参と揚げの金平 もやしの中華和え・他	エネルギー 313 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 11.8 g 塩分 3.4 g
22日 (土)	アジフライ	レンコン金平 椎茸と竹輪の炊き合わせ 人参と揚げの煮物 コーンソテー・他	エネルギー 303 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 12.6 g 塩分 2.4 g
23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。