

# 献立表

3月2日～3月7日

2日 (月)	酢豚	れんこんの塩ダレ炒め いんげんのソテー・他	エネルギー 329 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 8.1 g 塩分 3.5 g
3日 (火)	サバの煮つけ	菜の花の煮浸し 大根と高菜の炒め物・他	エネルギー 411 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 20.8 g 塩分 2.6 g
4日 (水)	やわらか 一口ステーキ	ふきのおかか煮 じゃが芋のバジル和え・他	エネルギー 453 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 33.6 g 塩分 2.8 g
5日 (木)	アジの もろみ漬焼き	さつま芋の甘煮 ワカメのわさび和え・他	エネルギー 406 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 17.7 g 塩分 1.9 g
6日 (金)	鶏肉の治部煮	カリフラワーの梅肉和え 焼きうどん・他	エネルギー 351 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 18.2 g 塩分 1.9 g
7日 (土)	バンバンジー	春雨中華サラダ ウインナー巻き ひじき煮 高野豆腐の胡麻煮・他	エネルギー 393 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 25.5 g 塩分 3.3 g
8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。