

献立表

3月16日～3月22日

16日 (月)	豚肉の 味噌焼き	ほうれん草の煮浸し 切干大根煮・他	エネルギー 477 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 34.0 g 塩分 2.5 g
17日 (火)	サバの照焼き	卵の花 ひじき煮・他	エネルギー 487 kcal 蛋白質 34.4 g 脂質 27.3 g 塩分 3.5 g
18日 (水)	鶏肉の 炭火焼き風味	人参のマリネ コーンのソテー・他	エネルギー 495 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 25.8 g 塩分 3.3 g
19日 (木)	タラの ムニエル	菜の花の煮浸し たたきごぼう・他	エネルギー 392 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 19.1 g 塩分 2.1 g
20日 (金)	牛肉と野菜の 炒め物	オクラのおかか煮 チンゲン菜のソテー・他	エネルギー 434 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 26.5 g 塩分 1.8 g
21日 (土)	豚肉の 生姜焼き	ウインナー巻き 茄子のトマト煮 高野豆腐煮 枝豆の塩ダレ炒め	エネルギー 349 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 15.0 g 塩分 3.0 g
22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。