

献立表

3月9日～3月15日

9日 (月)	サワラの 田楽	春菊の煮びたし じゃが芋の煮物・他	エネルギー 275 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 9.4 g 塩分 2.1 g
10日 (火)	牛肉の 柳川風煮	ブロッコリーソテー 昆布の胡麻煮・他	エネルギー 456 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 23.2 g 塩分 2.2 g
11日 (水)	カジキの 照焼き	南瓜のいところ煮 干瓢の甘辛煮・他	エネルギー 263 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 10.6 g 塩分 1.7 g
12日 (木)	鶏肉の ねぎ塩焼き	大豆煮 ビーフンソテー・他	エネルギー 497 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 30.1 g 塩分 1.9 g
13日 (金)	サンマの おかか煮	若竹煮 ごぼうサラダ・他	エネルギー 333 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 14.7 g 塩分 2.1 g
14日 (土)	油淋鶏	ビーフンソテー がんもとオクラの炊き合わせ レンコン柚子和え コーンソテー・他	エネルギー 351 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 14.7 g 塩分 4.0 g
15日 (日)			

* 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。