

献立表

3月23日～3月29日

23日 (月)	アカウオの 塩焼き	春菊の煮浸し 根菜煮・他	エネルギー 327 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 21.8 g 塩分 2.0 g
24日 (火)	クリーム コロッケ	いんげんのソテー スパゲティーサラダ・他	エネルギー 427 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 25.1 g 塩分 2.0 g
25日 (水)	カレイの 煮つけ	きのこの佃煮 小松菜の煮浸し・他	エネルギー 328 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 13.3 g 塩分 2.5 g
26日 (木)	豚肉の 生姜焼き	春雨の中華和え ピーマン炒め・他	エネルギー 439 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 31.3 g 塩分 2.8 g
27日 (金)	エビチリ	わけぎのあっさり煮 もやしのソテー・他	エネルギー 419 kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 20.2 g 塩分 2.1 g
28日 (土)	ミートボールの トマト煮	海藻サラダ レコンとスナップエンドウの炊き合わせ キャベツのゆかり和え こんにやく金平・他	エネルギー 405 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 20.6 g 塩分 2.8 g
29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。