

献立表

3月30日～4月5日

30日 (月)	グリルチキン	高野豆腐の含め煮 野菜炒め・他	エネルギー 480 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 32.0 g 塩分 1.8 g
31日 (火)	おでん	黒豆 コンニャクとピーマンの炒め物・他	エネルギー 409 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 19.7 g 塩分 2.7 g
1日 (水)	すき焼き	れんこんの炒め物 コールスロー・他	エネルギー 384 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 23.4 g 塩分 1.1 g
2日 (木)	サバの おろしあんかけ	干瓢の甘辛煮 竹の子の炒め物・他	エネルギー 430 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 25.1 g 塩分 2.3 g
3日 (金)	豚肉 山椒風味	ほうれん草の煮浸し 金平ごぼう・他	エネルギー 426 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 30.1 g 塩分 1.9 g
4日 (土)	トンカツ	練り物とレゴンの炊き合わせ 茄子生姜煮 金平ごぼう ほうれん草のピーナッツ和え・他	エネルギー 361 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 18.9 g 塩分 3.0 g
5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。