

献立表

4月13日～4月19日

13日 (月)	ミンチカツ	チンゲン菜のクリーム煮 れんこん青しそ風味・他	エネルギー 513 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 29.1 g 塩分 2.4 g
14日 (火)	カジキの もろみ漬け焼き	人参と揚げの金平 若竹煮・他	エネルギー 382 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 17.2 g 塩分 1.9 g
15日 (水)	親子煮	もやし炒め ひじき煮・他	エネルギー 473 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 28.1 g 塩分 2.1 g
16日 (木)	アカウオの 煮つけ	春菊の煮浸し コーンのソテー・他	エネルギー 305 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 14.3 g 塩分 2.2 g
17日 (金)	回鍋肉	春雨サラダ 白菜の中華煮・他	エネルギー 378 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 18.5 g 塩分 1.7 g
18日 (土)	サワラの照焼き	和風スパゲティー 高野豆腐とコンニャクの炊き合わせ 人参のピーナッツ和え インゲンの胡麻和え・他	エネルギー 511 kcal 蛋白質 10.6 g 脂質 31.5 g 塩分 3.3 g
19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。