

献立表

4月20日～4月26日

20日 (月)	サバの塩焼き	大根と高菜の炒め物 小松菜の煮浸し・他	エネルギー 398 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 26.5 g 塩分 2.8 g
21日 (火)	豆腐ハンバーグ 和風あんかけ	干瓢の甘辛煮 金平ごぼう・他	エネルギー 696 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 34.5 g 塩分 3.3 g
22日 (水)	タラの田楽	いんげんのソテー 高野豆腐の和え物・他	エネルギー 304 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 9.5 g 塩分 2.5 g
23日 (木)	コロッケ	スパゲティーオーロラサラダ ほうれん草のソテー・他	エネルギー 384 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 20.7 g 塩分 2.4 g
24日 (金)	カレイの 煮つけ	黒豆 ふきの山椒煮・他	エネルギー 328 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 12.0 g 塩分 2.5 g
25日 (土)	アジフライ	ごぼう天とコンニャクの炊き合わせ フライドポテト ワカメの香り炒め 小松菜の煮浸し・他	エネルギー 345 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 13.9 g 塩分 3.7 g
26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。