

# 献立表

5月11日～5月17日

11日 (月)	シシャモフライ コロッケ	ほうれん草のソテー れんこんサラダ・他	エネルギー 361 kcal 蛋白質 9.7 g 脂質 18.3 g 塩分 2.6 g
12日 (火)	鶏肉の 炭火焼き風味	粉ふき芋 人参とツナの煮物・他	エネルギー 553 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 33.2 g 塩分 1.9 g
13日 (水)	アカウオの 塩焼き	きのこの佃煮 切干大根煮・他	エネルギー 299 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 13.2 g 塩分 1.3 g
14日 (木)	豚肉の 生姜焼き	チンゲン菜のソテー 春雨の中華和え・他	エネルギー 426 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 29.1 g 塩分 2.5 g
15日 (金)	サンマの おかか煮	バンバンジー 大豆煮・他	エネルギー 317 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 13.5 g 塩分 2.1 g
16日 (土)	タラの唐揚げ 野菜あんかけ	スパゲティーレモンソテー 若竹煮 れんこん金平 小松菜の煮浸し・他	エネルギー 344 kcal 蛋白質 9.4 g 脂質 16.0 g 塩分 2.9 g
17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。