

献立表

5月18日～5月24日

18日 (月)	牛肉と大根の 煮物	南瓜のいところ煮 オクラの煮浸し・他	エネルギー 412 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 20.5 g 塩分 1.4 g
19日 (火)	エビカツ	スクランブルエッグ ブロッコリーソテー・他	エネルギー 639 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 28.0 g 塩分 2.5 g
20日 (水)	鶏肉の さっぱり煮	高野豆腐の吹寄せ ワカメと枝豆の煮物・他	エネルギー 438 kcal 蛋白質 29.8 g 脂質 22.8 g 塩分 4.4 g
21日 (木)	サバの照焼き	干瓢の甘辛煮 小松菜の煮浸し・他	エネルギー 354 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 18.7 g 塩分 2.6 g
22日 (金)	豚肉の トマトソース煮	ごぼうサラダ もやしの炒め物・他	エネルギー 419 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 18.8 g 塩分 2.6 g
23日 (土)	鶏肉の トマト煮	切干大根煮 出汁巻き 人参と昆布の煮物 白菜の胡麻和え・他	エネルギー 307 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 12.8 g 塩分 2.8 g
24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。