

献立表

6月15日～6月21日

15日 (月)	八宝菜	ワカメの生姜煮 マカロニサラダ・他	エネルギー 322 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 14.2 g 塩分 1.7 g
16日 (火)	サバの煮つけ	ふきの山椒煮 なます・他	エネルギー 384 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 21.3 g 塩分 2.9 g
17日 (水)	鶏肉の照焼き	切干大根煮 枝豆の煮物・他	エネルギー 360 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 22.3 g 塩分 2.1 g
18日 (木)	サワラの塩焼き	もやしのソテー 干瓢の甘辛煮・他	エネルギー 377 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 22.4 g 塩分 1.6 g
19日 (金)	牛肉の柳川風煮	キャベツ青しそ風味 白和え・他	エネルギー 385 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 18.2 g 塩分 3.1 g
20日 (土)	サンマの塩焼き ・ レンコン肉詰め フライ	若竹煮 がんもとオクラの炊き合わせ 切干大根炒り煮 ほうれん草の煮浸し・他	エネルギー 335 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 13.8 g 塩分 3.6 g
21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。