

# 献立表

6月29日～7月5日

29日 (月)	回鍋肉	高野豆腐の玉子とじ ほうれん草のソテー・他	エネルギー 391 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 21.7 g 塩分 2.1 g
30日 (火)	イワシの 梅煮	ワカメの甘酢和え 竹の子の炒め物・他	エネルギー 313 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 14.2 g 塩分 2.0 g
1日 (水)	蒸し鶏と野菜の 胡麻だれ	焼きうどん ふきの炒め煮・他	エネルギー 335 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 13.0 g 塩分 2.4 g
2日 (木)	カレイの 天ぷら	野菜炒め 卵の花・他	エネルギー 329 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 13.8 g 塩分 2.1 g
3日 (金)	肉じゃが	小松菜の煮浸し カミナリコンニャク・他	エネルギー 429 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 31.5 g 塩分 1.3 g
4日 (土)	タラの唐揚げ オーロラソース	コンニャクとがんもの炊き合わせ 竹輪と大根の金平 ワケギと揚げの煮物 れんこんの柚子和え・他	エネルギー 310 kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 12.0 g 塩分 3.5 g
5日 (日)			

\* 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。