

献立表

6月8日～6月14日

8日 (月)	アカウオの 西京焼き	梅えのき ひじき煮・他	エネルギー 335 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 17.7 g 塩分 2.1 g
9日 (火)	すき焼き	キャベツの甘酢和え さつま芋のレモン煮・他	エネルギー 451 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 21.5 g 塩分 0.8 g
10日 (水)	タラの ねぎ塩焼き	麻婆春雨 昆布のおかか煮・他	エネルギー 249 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 8.2 g 塩分 2.0 g
11日 (木)	グリルチキン	スクランブルエッグ ポテトサラダ・他	エネルギー 516 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 27.1 g 塩分 1.7 g
12日 (金)	サンマの おかか煮	わけぎの甘辛煮 金平ごぼう・他	エネルギー 315 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 13.6 g 塩分 2.1 g
13日 (土)	イカフライ サバの塩焼き	マカロニカレーソテー レンコン金平 ワカメの甘酢和え 白菜のお浸し・他	エネルギー 266 kcal 蛋白質 8.7 g 脂質 11.1 g 塩分 3.6 g
14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。