

献立表

7月20日～7月26日

20日 (月)	カレイの 煮つけ	豚肉と野菜の炒め煮 ふきの山椒煮・他	エネルギー 253 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 7.7 g 塩分 2.3 g
21日 (火)	大葉巻 ハンバーグ	高野豆腐の吹寄せ 昆布煮・他	エネルギー 328 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 15.2 g 塩分 3.5 g
22日 (水)	アジの塩焼き	平天の炒り煮 切干大根煮・他	エネルギー 253 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 8.1 g 塩分 1.7 g
23日 (木)	豚肉の トマトソース煮	大豆煮 えのきとワカメの煮物・他	エネルギー 393 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 23.5 g 塩分 2.1 g
24日 (金)	サンマの おかか煮	人参とツナの煮物 ひじき煮・他	エネルギー 386 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 20.5 g 塩分 2.4 g
25日 (土)	肉団子と南瓜 の甘辛煮	焼きうどん 竹輪とスタッフ・エンドウの煮物 オクラの煮浸し 白菜の柚子和え	エネルギー 291 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 13.6 g 塩分 2.6 g
26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。