

献立表

7月6日～7月12日

6日 (月)	アカウオの 塩焼き	豚肉とチンゲン菜の炒め物 人参と揚げの金平・他	エネルギー 368 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 24.5 g 塩分 1.3 g
7日 (火)	鶏肉の 炭火焼き風味	玉葱とピーマンの甘酢和え 塩ダレ焼きそば・他	エネルギー 494 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 27.3 g 塩分 1.8 g
8日 (水)	タラの ムニエル	コールスロー スクランブルエッグ・他	エネルギー 325 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 13.5 g 塩分 2.1 g
9日 (木)	牛肉と野菜の 炒め物	なます 昆布のおかか煮・他	エネルギー 346 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 16.8 g 塩分 2.1 g
10日 (金)	カジキの 照焼き	糸コンニャクの風味煮 白和え・他	エネルギー 347 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 16.8 g 塩分 1.1 g
11日 (土)	海鮮フライ	マカロニレモンソテー 茄子の生姜煮 カリフラワーのドレッシング和え 大根の金平・他	エネルギー 405 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 25.8 g 塩分 2.9 g
12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。