

献立表

7月13日～7月19日

13日 (月)	豚肉の 生姜焼き	大根と高菜の炒め物 れんこんサラダ・他	エネルギー 477 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 35.0 g 塩分 2.3 g
14日 (火)	サワラの 柚庵焼き	キャベツの甘酢和え カリフラワーコンソメ煮・他	エネルギー 415 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 20.9 g 塩分 2.0 g
15日 (水)	親子煮	いんげんのソテー ごぼうの胡麻煮・他	エネルギー 502 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 28.3 g 塩分 2.3 g
16日 (木)	サバの おろしあんかけ	梅えのき 竹の子の炒め物・他	エネルギー 424 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 25.9 g 塩分 3.2 g
17日 (金)	やわらか 一口ステーキ	大学芋 中華野菜炒め・他	エネルギー 476 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 29.0 g 塩分 3.0 g
18日 (土)	サマの塩焼き 豆腐ステーキ	マカロニバジルソテー 椎茸とオクラの炊き合わせ 人参と揚げの煮物 インゲンの胡麻和え・他	エネルギー 310 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 9.8 g 塩分 4.4 g
19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。