

献立表

7月27日～8月2日

27日 (月)	チキンソテー	スクランブルエッグ 春雨サラダ・他	エネルギー 466 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 29.8 g 塩分 1.3 g
28日 (火)	天ぷら盛合せ	大根のあっさり煮 小松菜の煮浸し・他	エネルギー 409 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 16.3 g 塩分 1.7 g
29日 (水)	回鍋肉	れんこんの塩ダレ炒め いんげんの胡麻煮・他	エネルギー 376 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 17.4 g 塩分 2.4 g
30日 (木)	アカウオの 煮つけ	そばろ肉じゃが 春菊の煮浸し・他	エネルギー 257 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 6.0 g 塩分 2.3 g
31日 (金)	ミートボール カレー	人参のグラッセ ピーマンの炒り煮・他	エネルギー 569 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 32.9 g 塩分 4.3 g
1日 (土)	チキンカツ	切干大根煮 がんもとスタッフ・エンドウの炊き合わせ キャベツのゆかり和え 人参の胡麻和え・他	エネルギー 431 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 24.8 g 塩分 3.4 g
2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。