

献立表

8月10日～8月16日

10日 (月)	サバの塩焼き	オクラの煮浸し 焼きうどん・他	エネルギー 549 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 36.8 g 塩分 2.8 g
11日 (火)	ヒレカツ	大豆煮 れんこん青しそ風味・他	エネルギー 279 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 9.0 g 塩分 2.3 g
12日 (水)	サワラの田楽	コーンのソテー 昆布のおかか煮・他	エネルギー 302 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 15.4 g 塩分 2.5 g
13日 (木)	アジフライ	ごぼうの炒り煮 がんとオクラの炊き合わせ もやしの甘酢和え いんげんの味噌和え・他	エネルギー 369 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 14.8 g 塩分 4.5 g
14日 (金)	ミンチカツ	マカロニカレーソテー ねぎ生姜玉子焼き たたきごぼう 菜の花の辛子和え・他	エネルギー 335 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 16.4 g 塩分 2.5 g
15日 (土)	ハンバーグ トマトソース	竹の子の金平 椎茸とスタッフエンドウの炊き合わせ ワカメの生姜煮 コーンソテー・他	エネルギー 301 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 12.3 g 塩分 3.8 g
16日 (日)	肉団子と南瓜の 甘辛ダレ	スパゲティーサラダ 人参とコンニャクの炊き合わせ コーンのペッパー炒め 菜の花のお浸し・他	エネルギー 431 kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 24.8 g 塩分 4.3 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。