

# 献立表

2月22日～2月28日

22日 (月)	タラ クリームソース	ごぼうの胡麻煮 コールスロー・他	エネルギー 487 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 24.5 g 塩分 2.5 g
23日 (火)	鶏肉の照焼き	わけぎの煮浸し 焼きうどん・他	エネルギー 424 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 21.2 g 塩分 1.6 g
24日 (水)	アカウオの 塩焼き	春菊の煮浸し じゃが芋の煮物・他	エネルギー 301 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 16.1 g 塩分 1.4 g
25日 (木)	牛肉と野菜の 炒め物	カリフラワーコンソメ煮 若竹煮・他	エネルギー 326 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 18.2 g 塩分 2.0 g
26日 (金)	カジキの 味噌焼き	きのこの佃煮 大根の炒め煮・他	エネルギー 284 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 13.2 g 塩分 2.7 g
27日 (土)	白身魚フライ ・ 唐揚げ	若竹煮 三角厚揚げ煮 里芋の煮っころがし 昆布豆・他	エネルギー 398 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 8.6 g 塩分 3.3 g
28日 (日)			エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 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。