

献立表

3月15日～3月21日

15日 (月)	豚肉の 生姜焼き	チンゲン菜のソテー スパゲティーナポリタン・他	エネルギー 528 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 37.1 g 塩分 3.0 g
16日 (火)	サバの塩焼き	豚肉と大根の煮物 たたきごぼう・他	エネルギー 432 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 23.3 g 塩分 2.2 g
17日 (水)	蒸し鶏と野菜の 胡麻だれ	菜の花の煮浸し ジャーマンポテト・他	エネルギー 437 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 21.9 g 塩分 2.4 g
18日 (木)	アジの もろみ漬焼き	人参と揚げの金平 春雨の中華煮・他	エネルギー 338 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 15.9 g 塩分 2.3 g
19日 (金)	肉じゃが	茎ワカメの胡麻和え わけぎの煮浸し・他	エネルギー 417 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 20.1 g 塩分 2.6 g
20日 (土)	ミートカツ	スパゲティーレモンソテー 肉団子煮 ブロッコリーのコンソメ煮 ワカメの香り炒め・他	エネルギー 352 kcal 蛋白質 9.3 g 脂質 15.4 g 塩分 2.9 g
21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。