

# 献立表

3月8日～3月14日

8日 (月)	メバルの 煮つけ	カリフラワーの甘酢和え 竹の子の炒め物・他	エネルギー 354 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 12.8 g 塩分 2.1 g
9日 (火)	牛肉と野菜 青しそ風味	オクラのおかか和え 切干大根煮・他	エネルギー 313 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 14.6 g 塩分 2.1 g
10日 (水)	おでん	きのこの佃煮 れんこんサラダ・他	エネルギー 342 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 18.1 g 塩分 2.9 g
11日 (木)	鶏肉 デミソース	コールスロー 粉ふき芋・他	エネルギー 513 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 27.1 g 塩分 2.3 g
12日 (金)	カレイの 天ぷら	干瓢煮 もやしのソテー・他	エネルギー 338 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 15.1 g 塩分 2.0 g
13日 (土)	肉団子と 南瓜の甘辛煮	スパゲティーバジルソテー 茄子の生姜煮 人参の落花生風味 大根のゆかり和え・他	エネルギー 406 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 23.2 g 塩分 3.0 g
14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。