

献立表

3月29日～4月3日

29日 (月)	すき焼き	オクラの和え物 フキの煮物・他	エネルギー 340 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 18.0 g 塩分 0.9 g
30日 (火)	サワラ 青しそ風味	玉葱とピーマンのソテー 卵の花・他	エネルギー 268 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 10.1 g 塩分 1.9 g
31日 (水)	ミートボール カレー	人参とツナの煮物 ブロッコリーソテー・他	エネルギー 585 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 35.9 g 塩分 3.8 g
1日 (木)	イワシの梅煮	いんげんのおかか煮 ビーフンソテー・他	エネルギー 367 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 21.2 g 塩分 1.7 g
2日 (金)	チキンソテー	高野豆腐の吹寄せ ポテトサラダ・他	エネルギー 463 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 28.3 g 塩分 1.6 g
3日 (土)	ハムカツ	マカロニたらこソテー リンコンとスナップエンドウの炊き合わせ 枝豆と玉葱の塩炒め ひじき煮・他	エネルギー 339 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 13.9 g 塩分 3.4 g
4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。