

# 献立表

5月10日～5月15日

|            |               |   |   |
|------------|---------------|---|---|
| 10日<br>(月) | カレイの<br>天ぷら   | ほうれん草の煮浸し<br>ひじき煮・他                                     | エネルギー 343 kcal<br>蛋白質 17.6 g<br>脂質 15.0 g<br>塩分 1.7 g |
| 11日<br>(火) | 酢豚            | 塩ダレ焼きそば<br>スクランブルエッグ・他                                  | エネルギー 454 kcal<br>蛋白質 16.4 g<br>脂質 15.8 g<br>塩分 3.0 g |
| 12日<br>(水) | アジの<br>もろみ漬焼き | 若竹煮<br>粉ふき芋・他   | エネルギー 291 kcal<br>蛋白質 20.9 g<br>脂質 10.5 g<br>塩分 3.0 g |
| 13日<br>(木) | 鶏肉山椒風味        | コンニャクとピーマンの炒め物<br>フキの煮物・他                               | エネルギー 472 kcal<br>蛋白質 24.3 g<br>脂質 30.3 g<br>塩分 1.8 g |
| 14日<br>(金) | タラの田楽         | 牛肉と野菜のソース炒め<br>オクラの和え物・他                                | エネルギー 295 kcal<br>蛋白質 20.0 g<br>脂質 9.7 g<br>塩分 2.3 g  |
| 15日<br>(土) | ホッケの<br>塩焼き   | ミートスパゲティー<br>がんもとオクラの炊き合わせ<br>人参とえのきの和え物<br>ワケギと麩の甘辛煮・他 | エネルギー 313 kcal<br>蛋白質 18.2 g<br>脂質 11.2 g<br>塩分 2.9 g |
| 16日<br>(日) |               |   | エネルギー kcal<br>蛋白質 g<br>脂質 g<br>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。