

献立表

5月3日～5月8日

3日 (月)	肉団子の中華 あんかけ ・ 玉子焼き	れんこん金平 オクラとがんもの炊き合わせ 大根のスープ煮 チンゲン菜中華煮・他	エネルギー 335 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 14.0 g 塩分 5.0 g
4日 (火)	アジフライ ・ イカフライ	切干大根煮 ひじきの炒め煮 いんげんの煮浸し サイコロこんにゃく煮・他	エネルギー 360 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 13.8 g 塩分 4.0 g
5日 (水)	コロッケ ・ ハムステーキ	彩りナムル コンニャクとスナップエンドウの炊き合わせ ワカメの甘酢生姜和え コーンソテー・他	エネルギー 355 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 20.6 g 塩分 2.9 g
6日 (木)	サバの塩焼き	豚肉とごぼうの甘辛煮 春菊の煮浸し・他	エネルギー 409 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 22.5 g 塩分 2.3 g
7日 (金)	照焼き ハンバーグ	わけぎの煮浸し カリフラワーの甘酢和え・他	エネルギー 437 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 25.2 g 塩分 3.1 g
8日 (土)	チキン竜田揚げ	切干大根の洋風煮 がんもとスナップピーズの炊き合わせ 大豆ひじき キャベツのゆかり和え・他	エネルギー 410 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 22.3 g 塩分 2.2 g
9日 (日)	ミンチカツ	厚揚げの照り煮 たたきごぼう 糸こんにゃくの磯和え・他	エネルギー 313 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 15.0 g 塩分 2.6 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。