

献立表

4月12日～4月17日

12日 (月)	アジの塩焼き	バンバンジー 春菊の煮浸し・他	エネルギー 216 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 8.3 g 塩分 1.8 g
13日 (火)	蒸し鶏麻婆 ソース	塩ダレ焼きそば 大豆煮・他	エネルギー 451 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 21.8 g 塩分 2.0 g
14日 (水)	メバルの 煮つけ	椎茸煮 人参と揚げの金平・他	エネルギー 229 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 7.8 g 塩分 2.1 g
15日 (木)	ヒレカツ	茄子の煮浸し 糸コンヤクと茎ワカメの煮物・他	エネルギー 382 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 18.4 g 塩分 3.3 g
16日 (金)	タラの 蒸し焼き	コーンの甘辛煮 高野豆腐の玉子とじ・他	エネルギー 436 kcal 蛋白質 32.5 g 脂質 19.2 g 塩分 2.1 g
17日 (土)	ハンバーグ おろしソース	炒り豆腐 竹輪とスナップピーズの炊き合わせ 人参のピーナッツ和え うずら豆・他	エネルギー 426 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 18.4 g 塩分 2.1 g
18日 (日)	鶏肉の バーベキューソース	野菜スパゲティー 大根と人参のあっさり煮 オクラのお浸し たたきごぼう・他	エネルギー 410 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 22.3 g 塩分 2.2 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。