

献立表

5月24日～5月30日

24日 (月)	イワシの梅煮	柳川風煮 ピーマンソテー・他	エネルギー 344 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 17.9 g 塩分 2.3 g
25日 (火)	鶏肉の唐揚げ	小松菜の煮浸し 糸こんにゃくの煮物・他	エネルギー 462 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 32.1 g 塩分 1.7 g
26日 (水)	カジキの味噌焼き	大豆煮 春菊の煮浸し・他	エネルギー 294 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 13.1 g 塩分 2.2 g
27日 (木)	肉じゃが	野菜炒め わけぎの煮浸し・他	エネルギー 445 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 21.8 g 塩分 1.0 g
28日 (金)	メバルの煮つけ	オクラの煮浸し 南瓜のいところ煮・他	エネルギー 417 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 20.4 g 塩分 1.7 g
29日 (土)	アジフライ	がんもと茄子の炊き合わせ 肉団子 人参の梅和え 切干大根煮・他	エネルギー 299 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 11.3 g 塩分 2.8 g
30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。