

献立表

5月31日～6月5日

31日 (月)	豚肉の天ぷら	炊き合わせ 糸コンニャクの煮物・他	エネルギー 421 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 25.9 g 塩分 1.8 g
1日 (火)	サバの照焼き	豚肉と野菜の炒め煮 カリフラワーの甘酢和え・他	エネルギー 385 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 14.5 g 塩分 2.6 g
2日 (水)	蒸し鶏と野菜の 胡麻だれ	切干大根煮 きのこの佃煮・他	エネルギー 244 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 10.0 g 塩分 2.4 g
3日 (木)	オムレツ	ブロッコリーのクリーム煮 さつま芋の甘煮・他	エネルギー 439 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 22.6 g 塩分 3.3 g
4日 (金)	牛肉と野菜の 炒め物	コーンのソテー たたきごぼう・他	エネルギー 385 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 23.6 g 塩分 2.0 g
5日 (土)	サワラフライ ・ ぎょぎフライ	マカロニミートソース 茄子の味噌煮 大根あっさり煮 ひじき煮・他	エネルギー 343 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 15.7 g 塩分 3.4 g
6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。