

# 献立表

6月14日～6月19日

14日 (月)	タラの ムニエル	春雨サラダ 南瓜のいっこ煮・他	エネルギー 293 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 12.5 g 塩分 2.1 g
15日 (火)	牛肉の 柳川風煮	キャベツのナムル ほうれん草のソテー・他	エネルギー 335 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 15.2 g 塩分 3.1 g
16日 (水)	サワラの もろみ漬焼き	切干大根煮 大豆煮・他	エネルギー 362 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 15.1 g 塩分 2.8 g
17日 (木)	鶏肉の 和風あんかけ	小松菜の煮浸し ジャーマンポテト・他	エネルギー 623 kcal 蛋白質 29.1 g 脂質 38.2 g 塩分 1.9 g
18日 (金)	イワシの みぞれ煮	ふきの煮物 きのこの佃煮・他	エネルギー 316 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 17.3 g 塩分 2.4 g
19日 (土)	肉団子と根菜の 煮物	春巻き がんとオクラの炊き合わせ 揚げじゃが わけぎと人参の煮物	エネルギー 444 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 20.6 g 塩分 3.4 g
20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。