

献立表

6月28日～7月3日

28日 (月)	アカウオの 塩焼き	豚肉とごぼうの甘辛煮 ワカメの甘酢和え・他	エネルギー 405 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 19.8 g 塩分 1.9 g
29日 (火)	ミートボール カレー	コールスロー いんげんのソテー・他	エネルギー 586 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 34.1 g 塩分 3.1 g
30日 (水)	カジキの 照焼き	切干大根煮 竹の子味噌和え・他	エネルギー 358 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 18.2 g 塩分 2.1 g
1日 (木)	鶏肉の さっぱり煮	オクラの和え物 昆布煮・他	エネルギー 474 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 24.2 g 塩分 4.9 g
2日 (金)	メバルの 煮つけ	ふきの胡麻煮 なます・他	エネルギー 316 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 9.9 g 塩分 1.6 g
3日 (土)	ミンチカツ	春雨中華煮 花さつまとオクラの炊き合わせ 高野豆腐煮 椎茸と揚げの甘辛煮・他	エネルギー 384 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 18.9 g 塩分 3.7 g
4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。