

献立表

7月19日～7月24日

19日 (月)	イワシの梅煮	牛肉と野菜のソース炒め 白菜の香味和え・他	エネルギー 322 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 15.4 g 塩分 2.0 g
20日 (火)	鶏肉の 炭火焼き風味	大根の煮物 昆布煮・他	エネルギー 461 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 26.9 g 塩分 2.6 g
21日 (水)	海鮮炒め	スパゲティーナポリタン なます・他	エネルギー 269 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 7.2 g 塩分 3.1 g
22日 (木)	肉じゃが	ごぼうサラダ ワカメと揚げの煮物・他	エネルギー 379 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 20.4 g 塩分 2.1 g
23日 (金)	カジキの もろみ漬け焼き	高野豆腐の吹寄せ 人参生姜風味・他	エネルギー 467 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 23.4 g 塩分 2.3 g
24日 (土)	牛肉コロッケ	スタッフエンドウとレコンの炊き合わせ 茄子の生姜煮 大根とエビの旨煮 菜の花のお浸し・他	エネルギー 390 kcal 蛋白質 9.8 g 脂質 18.4 g 塩分 3.7 g
25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。