

# 献立表

7月5日～7月10日

5日 (月)	アジの 柚庵焼き	バンバンジー さつま揚げの煮物・他	エネルギー 261 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 11.0 g 塩分 2.2 g
6日 (火)	鶏肉の照焼き	小松菜の煮浸し 枝豆のおろし和え・他	エネルギー 330 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 15.2 g 塩分 1.8 g
7日 (水)	タラの 蒸し焼き	豚焼肉 じゃが芋の煮物・他	エネルギー 287 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 8.8 g 塩分 2.3 g
8日 (木)	梅しそ包み ミンチカツ	スパゲティーサラダ コーンのソテー・他	エネルギー 496 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 29.9 g 塩分 2.3 g
9日 (金)	サワラの 塩焼き	もやしのソテー 梅えのき・他	エネルギー 355 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 21.0 g 塩分 1.6 g
10日 (土)	スティック フライドチキン	れんこんと椎茸の炊き合わせ 炒り豆腐 大根のあっさり煮 ワカメとえのきの煮物・他	エネルギー 384 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 20.8 g 塩分 2.6 g
11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。