

# 献立表

7月26日～7月31日

26日 (月)	グリルチキン	カリフラワーカレー風味 椎茸煮・他	エネルギー 574 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 35.7 g 塩分 2.0 g
27日 (火)	アカウオの 煮つけ	糸コンニャクと茎ワカメの煮物 もやしのソテー・他	エネルギー 306 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 12.8 g 塩分 2.7 g
28日 (水)	ヒレカツ	ほうれん草の酢味噌かけ 竹の子の金平・他	エネルギー 344 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 10.2 g 塩分 2.4 g
29日 (木)	タラの ムニエル	粉ふき芋 コーンの甘辛煮・他	エネルギー 439 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 22.5 g 塩分 2.7 g
30日 (金)	牛肉と野菜の 炒め物	人参のグラッセ 春菊の煮浸し・他	エネルギー 334 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 19.2 g 塩分 1.9 g
31日 (土)	アジの 南蛮漬け	餃子・焼売 茄子の味噌煮 揚げと人参の煮物 ワカメとえのきの煮物・他	エネルギー 359 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 18.5 g 塩分 2.9 g
1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。