

# 献立表

7月12日～7月17日

12日 (月)	豚肉の トマトソース煮	野菜サラダ ピーマンソテー・他	エネルギー 431 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 21.9 g 塩分 2.1 g
13日 (火)	カレイの 天ぷら	切干大根のハリハリ漬け きのこの佃煮・他	エネルギー 301 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 11.7 g 塩分 2.1 g
14日 (水)	蒸し鶏 麻婆ソース	春雨の中華和え れんこんの炒り煮・他	エネルギー 309 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 12.2 g 塩分 1.5 g
15日 (木)	サバの塩焼き	焼きうどん 人参のマリネ・他	エネルギー 431 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 21.1 g 塩分 2.3 g
16日 (金)	やわらか 一口ステーキ	ひじき煮 ウズラ豆・他	エネルギー 486 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 30.9 g 塩分 2.5 g
17日 (土)	田楽	ミートスパゲティー 茄子の生姜煮 人参の梅和え れんこん金平・他	エネルギー 370 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 17.7 g 塩分 2.2 g
18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。