

# 献立表

8月30日～9月4日

30日 (月)	チキンソテー	ポテトサラダ スクランブルエッグ・他	エネルギー 476 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 26.7 g 塩分 1.8 g
31日 (火)	サワラの もろみ漬焼き	焼きうどん 枝豆の塩ダレ炒め・他	エネルギー 363 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 16.1 g 塩分 2.5 g
1日 (水)	回鍋肉	ひじき生姜 春菊の煮浸し・他	エネルギー 358 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 13.3 g 塩分 2.1 g
2日 (木)	カレイの 天ぷら	干瓢煮 白菜青しそ風味・他	エネルギー 288 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 10.0 g 塩分 2.4 g
3日 (金)	牛肉と野菜の おろしポン酢かけ	糸こんにゃくの煮物 さつま芋の甘煮・他	エネルギー 417 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 22.6 g 塩分 2.1 g
4日 (土)	ハンバーグ おろしポン酢添え	海藻サラダ オクラと竹輪の炊き合わせ コーンソテー 小松菜の煮浸し・他	エネルギー 206 kcal 蛋白質 8.6 g 脂質 5.1 g 塩分 3.3 g
5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。