

# 献立表

8月16日～8月21日

16日 (月)	おでん	高菜のスパゲティー ミンチカツ れんこん黒胡椒炒め 竹の子土佐煮・他	エネルギー 351 kcal 蛋白質 11.3 g 脂質 18.8 g 塩分 4.0 g
17日 (火)	照焼き ハンバーグ	カリフラワーカレー風味 小松菜の煮浸し・他	エネルギー 436 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 22.9 g 塩分 3.3 g
18日 (水)	白身魚フライ	茄子の煮浸し 高野豆腐の吹寄せ・他	エネルギー 489 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 27.8 g 塩分 3.3 g
19日 (木)	蒸し鶏と野菜の 胡麻だれ	切干大根煮 コーンのソテー・他	エネルギー 321 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 14.0 g 塩分 2.4 g
20日 (金)	アカウオの 塩焼き	ビーフンソテー 平天の炒り煮・他	エネルギー 372 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 17.3 g 塩分 1.7 g
21日 (土)	チキンカツ	スパゲティーソース炒め 三角厚揚げ煮 ピーマン甘辛炒め ワケギと揚げの酢味噌和え・他	エネルギー 387 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 21.0 g 塩分 3.0 g
22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。