

# 献立表

8月9日～8月14日

9日 (月)	酢豚	人参とツナの煮物 春菊の煮浸し・他	エネルギー 346 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 12.7 g 塩分 3.9 g
10日 (火)	カレイの 煮つけ	ひじき煮 枝豆の煮物・他	エネルギー 324 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 11.2 g 塩分 2.4 g
11日 (水)	鶏肉の天ぷら	春雨の中華和え 昆布煮・他	エネルギー 348 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 17.0 g 塩分 2.2 g
12日 (木)	サバの照焼き	ピーマンの炒め煮 なます・他	エネルギー 425 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 19.2 g 塩分 2.5 g
13日 (金)	ハムカツ	和風スパゲティー 茄子の生姜煮 菜の花のだし醤油和え 雷こんにゃく・他	エネルギー 430 kcal 蛋白質 9.8 g 脂質 24.6 g 塩分 2.0 g
14日 (土)	コロッケ	スパゲティーカレーソテー ほうれん草ソテー 人参のグラッセ いんげんのピーナッツ和え・他	エネルギー 351 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 17.1 g 塩分 3.5 g
15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。