

# 献立表

4月4日～4月10日

4日 (月)	イワシの みぞれ煮	昆布煮 豚肉と野菜の炒め煮・他	エネルギー 288 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 12.5 g 塩分 2.0 g
5日 (火)	グリルチキン	さつま芋のレモン煮 マカロニサラダ・他	エネルギー 489 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 28.3 g 塩分 1.2 g
6日 (水)	アカウオの 塩焼き	そばろ肉じゃが ひじき煮・他	エネルギー 273 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 9.4 g 塩分 1.9 g
7日 (木)	照焼き ハンバーグ	きのこの佃煮 インゲンのソテー・他	エネルギー 570 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 31.0 g 塩分 2.2 g
8日 (金)	エビチリ	枝豆のおかか和え 焼きそば・他	エネルギー 464 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 23.4 g 塩分 2.7 g
9日 (土)	つくねの きのこあんかけ	マカロニケチャップソテー 海藻サラダ 人参のピーナッツ和え ブロッコリーのコンソメ煮・他	エネルギー 292 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 8.5 g 塩分 3.5 g
10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。