

献立表

2月28日～3月6日

28日 (月)	蒸し鶏と野菜の 胡麻だれ	ジャーマンポテト ワケギの煮浸し・他	エネルギー 514 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 12.2 g 塩分 2.2 g
1日 (火)	サバの塩焼き	れんこんサラダ いんげんのピーナッツ和え・他	エネルギー 421 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 4.6 g 塩分 1.8 g
2日 (水)	ハッシュド ビーフ	もやしのソテー コールスロー・他	エネルギー 523 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 17.5 g 塩分 1.4 g
3日 (木)	タラの田楽	牛肉と野菜のソース炒め フキの山椒煮・他	エネルギー 537 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 11.6 g 塩分 1.5 g
4日 (金)	豚肉の 生姜焼き	炊き合わせ ワカメの煮物・他	エネルギー 457 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 10.8 g 塩分 0.8 g
5日 (土)	春巻き	海藻サラダ 平天とこんにゃくの炊き合わせ 人参の梅和え 青菜の煮浸し・他	エネルギー 411 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 20.5 g 塩分 2.3 g
6日 (日)	アジフライ	マカロニ和風ソテー 大根の味噌煮 ひじき大豆 オクラのお浸し・他	エネルギー 298 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 15.2 g 塩分 3.0 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。