

献立表

3月14日～3月19日

14日 (月)	メバルの 煮つけ	ビーフンソテー 菜の花の煮浸し・他	エネルギー 299 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 9.9 g 塩分 1.9 g
15日 (火)	肉じゃが	ピーマンソテー もやしのナムル・他	エネルギー 353 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 15.9 g 塩分 1.9 g
16日 (水)	サワラの レモン風味焼き	いんげんのソテー 白菜のうま煮・他	エネルギー 334 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 18.7 g 塩分 2.1 g
17日 (木)	鶏肉の 炭火焼き風味	人参のグラッセ ジャーマンポテト・他	エネルギー 647 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 41.3 g 塩分 2.3 g
18日 (金)	海鮮炒め	ワケギの煮浸し 昆布煮・他	エネルギー 306 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 13.4 g 塩分 3.3 g
19日 (土)	コロッケ	ごぼうの甘辛煮 高野豆腐のひすい煮 人参の昆布和え 小松菜の煮物・他	エネルギー 387 kcal 蛋白質 7.6 g 脂質 19.9 g 塩分 2.9 g
20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。