

献立表

3月7日～3月12日

7日 (月)	鶏肉の照焼き	枝豆の煮物 春雨サラダ・他	エネルギー 331 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 19.9 g 塩分 2.0 g
8日 (火)	アカウオの煮つけ	切干大根煮 カミナリコンニャク・他	エネルギー 267 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 9.7 g 塩分 2.0 g
9日 (水)	和風コロッケ	塩ダレ焼きそば スクランブルエッグ・他	エネルギー 370 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 16.8 g 塩分 2.5 g
10日 (木)	アジの 柚庵焼き	バンバンジー さつま芋のレモン煮・他	エネルギー 286 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 12.7 g 塩分 1.8 g
11日 (金)	豚肉の トマトソース煮	野菜炒め 若竹煮・他	エネルギー 397 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 18.8 g 塩分 2.6 g
12日 (土)	ミンチカツ	きのこスパゲティ つみれ煮 大根の柚子和え ひじきのおかず生姜煮・他	エネルギー 492 kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 30.2 g 塩分 3.3 g
13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。