

献立表

3月21日～3月26日

21日 (月)	牛肉と野菜の炒め物	ブロッコリーのピーナッツ和え マカロニサラダ・他	エネルギー 409 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 22.8 g 塩分 1.5 g
22日 (火)	アジの竜田揚げ	なます 糸こんにゃくの炒り煮・他	エネルギー 586 kcal 蛋白質 32.2 g 脂質 31.0 g 塩分 4.4 g
23日 (水)	鶏肉の唐揚げ	ふきのおかか煮 チンゲン菜中華炒め・他	エネルギー 548 kcal 蛋白質 28.9 g 脂質 29.3 g 塩分 3.0 g
24日 (木)	カレイの煮つけ	ワカメの甘酢生姜和え 大根と高菜の炒め物・他	エネルギー 301 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 10.2 g 塩分 2.7 g
25日 (金)	豚肉山椒風味	ひじき煮 れんこん柚子風味・他	エネルギー 467 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 32.3 g 塩分 2.2 g
26日 (土)	南瓜と肉団子の甘辛ダレ	スパゲティーカレーサラダ 大根と人参のあっさり煮 雷こんにゃく じゃが芋の金平・他	エネルギー 437 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 27.2 g 塩分 2.9 g
27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。