

献立表

3月28日～4月3日

| | | | |
|------------|----------------------------------|--|---|
| 28日 (月) | カジキの もろみ漬け焼 き | 春菊の煮浸し 牛肉と野菜のソース炒め・他 | エネルギー 371 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 19.2 g 塩分 2.6 g |
| 29日 (火) | アスパラと ベーコン入り クリーミーコロッ ケ | 人参とツナの煮物 切干大根胡麻ドレ和え・他 | エネルギー 354 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 15.6 g 塩分 2.2 g |
| 30日 (水) | タラの ねぎ塩焼き | 春雨の中華和え 卵の花・他 | エネルギー 365 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 21.4 g 塩分 2.5 g |
| 31日 (木) | ミートボール カレー | 茎ワカメの胡麻和え わけぎの甘辛煮・他 | エネルギー 508 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 29.6 g 塩分 4.5 g |
| 1日 (金) | サバの煮つけ | 菜の花のクリーム煮 焼きうどん・他 | エネルギー 424 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 20.6 g 塩分 2.8 g |
| 2日 (土) | イワシフライ | 竹輪とれんこんの甘辛煮 炒り豆腐 チンゲン菜の煮浸し ワカメの甘酢生姜和え・他 | エネルギー 288 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 9.6 g 塩分 2.7 g |
| 3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。