

献立表

4月18日～4月24日

18日 (月)	カレイの天ぷら	麻婆春雨 ワカメの煮物・他	エネルギー 310 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 10.3 g 塩分 1.6 g
19日 (火)	つくねの うま煮	糸コンニャクの煮物 金平ごぼう・他	エネルギー 302 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 11.2 g 塩分 2.3 g
20日 (水)	タラの ムニエル	もやしと高菜の炒め物 南瓜のいとこ煮・他	エネルギー 330 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 15.7 g 塩分 1.9 g
21日 (木)	鶏肉の 和風あんかけ	いんげんのおかか和え ビーフンソテー・他	エネルギー 480 kcal 蛋白質 27.7 g 脂質 27.2 g 塩分 1.8 g
22日 (金)	サバの照焼き	れんこんの塩ダレ炒め キャベツさっぱり和え・他	エネルギー 356 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 18.6 g 塩分 3.5 g
23日 (土)	鶏肉の唐揚げ ・ ソーセージ	ミートスパゲティー 椎茸と人参の炊き合わせ 大根柚子和え ワカメと麩の煮物・他	エネルギー 364 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 20.0 g 塩分 2.6 g
24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。