

# 献立表

5月2日～5月8日

2日 (月)	柚子味噌田楽	高菜のスパゲティー ふきとごぼうの煮物 人参の金平 茄子のおかか煮・他	エネルギー 269 kcal 蛋白質 8.7 g 脂質 10.1 g 塩分 5.2 g
3日 (火)	バンバンジー	オクラとひじきの煮浸し 三角厚揚げ煮 小松菜の辛子和え ブロッコリーのおかか煮・他	エネルギー 282 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 14.8 g 塩分 2.7 g
4日 (水)	オムレツ 和風あんかけ	海藻サラダ 竹の子とピーマンの金平 いんげんのうま煮 ワケギと麩の甘辛煮・他	エネルギー 280 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 11.0 g 塩分 3.3 g
5日 (木)	トンカツ	こんにゃくと人参の炊き合わせ 切干大根煮 白菜と平天の煮物 れんこんのゆかり和え・他	エネルギー 397 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 19.3 g 塩分 4.6 g
6日 (金)	ミンチカツ	カリフラワーのサラダ 大根と高菜の炒め物・他	エネルギー 455 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 26.6 g 塩分 2.2 g
7日 (土)	ハムカツ	春雨中華サラダ 炊き合わせ 人参の梅和え 小松菜のお浸し・他	エネルギー 335 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 13.5 g 塩分 3.2 g
8日 (日)	豆腐ステーキ	大根と人参のあっさり煮 ワカメとカニカマの酢の物 雷こんにゃく オクラの煮浸し・他	エネルギー 289 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 13.4 g 塩分 2.7 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。