

# 献立表

4月11日～4月17日

|            |                    |                                      |   |
|------------|--------------------|--------------------------------------|---|
| 11日<br>(月) | やわらか<br>一口ステーキ     | 茄子の煮浸し<br>人参のマリネ・他                   | エネルギー 518 kcal<br>蛋白質 14.1 g<br>脂質 36.7 g<br>塩分 2.6 g |
| 12日<br>(火) | メバルの<br>煮つけ        | 豚焼肉<br>ふきの山椒煮・他                      | エネルギー 346 kcal<br>蛋白質 21.9 g<br>脂質 11.2 g<br>塩分 2.2 g |
| 13日<br>(水) | 親子煮                | 茎ワカメの胡麻和え<br>白菜のうま煮・他                | エネルギー 457 kcal<br>蛋白質 25.6 g<br>脂質 23.9 g<br>塩分 3.2 g |
| 14日<br>(木) | アジフライ              | 白和え<br>チンゲン菜のソテー・他                   | エネルギー 348 kcal<br>蛋白質 16.1 g<br>脂質 18.3 g<br>塩分 2.2 g |
| 15日<br>(金) | 八宝菜                | 菜のはなのピーナッツ和え<br>干瓢煮・他                | エネルギー 322 kcal<br>蛋白質 14.9 g<br>脂質 14.0 g<br>塩分 2.7 g |
| 16日<br>(土) | タラの天ぷら<br>おろしポン酢添え | 春雨中華サラダ<br>ひじき煮<br>ミンチカツ<br>小松菜煮浸し・他 | エネルギー 340 kcal<br>蛋白質 19.0 g<br>脂質 15.3 g<br>塩分 2.5 g |
| 17日<br>(日) |                    |                                      | エネルギー kcal<br>蛋白質 g<br>脂質 g<br>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。