

# 献立表

5月16日～5月21日

16日 (月)	カレイの煮つけ	椎茸煮 ふきの煮物・他	エネルギー 341 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 15.1 g 塩分 2.3 g
17日 (火)	ヒレカツ	れんこんの金平 ジャーマンポテト・他	エネルギー 478 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 27.4 g 塩分 2.3 g
18日 (水)	サワラの もろみ漬焼き	小松菜の煮浸し 人参とツナの煮物・他	エネルギー 285 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 15.0 g 塩分 2.1 g
19日 (木)	すき焼き	いんげんのピーナッツ和え 春雨の中華炒め・他	エネルギー 347 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 16.0 g 塩分 1.6 g
20日 (金)	海鮮炒め	えのきとピーマンの炒め物 南瓜のいところ煮・他	エネルギー 284 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 11.9 g 塩分 2.9 g
21日 (土)	天ぷら 盛り合わせ	ビーフンソテー ひじき大豆 竹輪金平 人参の昆布和え・他	エネルギー 541 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 34.1 g 塩分 3.0 g
22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。