

献立表

5月30日～6月5日

30日 (月)	カジキの 唐揚げ	豚肉と野菜の炒め煮 糸コンニャクの煮物・他	エネルギー 359 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 17.6 g 塩分 1.6 g
31日 (火)	鶏肉の照焼き	ワカメの煮物 切干大根煮・他	エネルギー 311 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 14.9 g 塩分 2.0 g
1日 (水)	サバの塩焼き	干瓢煮 うまい菜の煮浸し・他	エネルギー 354 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 21.7 g 塩分 2.8 g
2日 (木)	牛肉と野菜の おろしポン酢添え	人参とツナの煮物 白和え・他	エネルギー 450 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 24.6 g 塩分 2.0 g
3日 (金)	桜エビ入り クリーミーコロッケ	きのこの佃煮 ピーマンソテー・他	エネルギー 310 kcal 蛋白質 9.8 g 脂質 16.5 g 塩分 1.9 g
4日 (土)	肉団子の トマト煮	ピーマンの炒め物 花さつまとオクラの炊き合わせ 大根の高菜炒め 海藻サラダ・他	エネルギー 360 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 14.8 g 塩分 3.9 g
5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。