

献立表

6月6日～6月12日

6日 (月)	鶏肉の 炭火焼き風味	いんげんのピーナッツ和え ビーフソテー・他	エネルギー 444 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 24.9 g 塩分 1.6 g
7日 (火)	メバルの煮つけ	ふきのおかか煮 れんこんの塩ダレ炒め・他	エネルギー 242 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 6.3 g 塩分 1.5 g
8日 (水)	豚肉の トマトソース煮	チンゲン菜中華炒め ジャーマンポテト・他	エネルギー 477 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 22.8 g 塩分 3.5 g
9日 (木)	アジの柚庵焼き	わけぎの煮浸し さつま芋のレモン煮・他	エネルギー 257 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 9.4 g 塩分 2.3 g
10日 (金)	牛肉と 大根の煮物	ひじき煮 もやしのナムル・他	エネルギー 399 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 24.7 g 塩分 1.1 g
11日 (土)	白身フライ ・ 玉子ロール	マカロニサラダ こんにゃくと人参の炊き合わせ ひじきの梅和え れんこん金平・他	エネルギー 428 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 25.2 g 塩分 2.6 g
12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。