

献立表

6月27日～7月3日

27日 (月)	カジキの照焼き	豚肉と野菜の炒め煮 人参生姜風味・他	エネルギー 346 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 13.4 g 塩分 2.5 g
28日 (火)	親子煮	糸コンニャクの煮物 白菜の香味和え・他	エネルギー 407 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 22.9 g 塩分 2.2 g
29日 (水)	タラの ねぎ塩焼き	ごぼうの煮つけ ほうれん草の煮浸し・他	エネルギー 421 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 23.9 g 塩分 2.3 g
30日 (木)	豚肉の生姜焼き	大豆煮 ポテトサラダ・他	エネルギー 345 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 15.2 g 塩分 2.4 g
1日 (金)	サバの煮つけ	卵の花 竹の子磯和え・他	エネルギー 313 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 14.0 g 塩分 2.7 g
2日 (土)	蒸し鶏の 麻婆ソース	根菜煮 人参と竹輪の炊き合わせ 大根高菜炒め ワカメの甘酢和え・他	エネルギー 451 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 27.4 g 塩分 4.0 g
3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。