

献立表

6月13日～6月19日

13日 (月)	サワラの塩焼き	白和え 小松菜の煮浸し・他	エネルギー 373 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 21.2 g 塩分 1.6 g
14日 (火)	回鍋肉	枝豆のおろし和え 春雨の中華和え・他	エネルギー 360 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 16.4 g 塩分 2.6 g
15日 (水)	カレイの煮つけ	糸コンニャクと茎ワカメの煮物 人参のマリネ・他	エネルギー 270 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 9.3 g 塩分 3.1 g
16日 (木)	蒸し鶏と野菜の 胡麻だれ	焼きそば 春菊の煮浸し・他	エネルギー 308 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 12.5 g 塩分 2.2 g
17日 (金)	田楽	えのきとピーマンのソテー 野菜炒め・他	エネルギー 323 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 14.1 g 塩分 3.6 g
18日 (土)	フライ盛合せ	ペンネバジルソテー がんとおぐらの炊き合わせ たたきごぼう 糸こんにゃくのピリ辛炒め・他	エネルギー 339 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 16.5 g 塩分 2.8 g
19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。