

献立表

7月4日～7月10日

4日 (月)	アジの山椒焼き	ふきの煮物 春菊の煮浸し・他	エネルギー 281 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 9.5 g 塩分 1.7 g
5日 (火)	やわらか 一口ステーキ	小松菜の煮浸し 昆布煮・他	エネルギー 440 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 28.3 g 塩分 1.7 g
6日 (水)	メバルの煮つけ	れんこんの塩ダレ炒め 茎ワカメの和え物・他	エネルギー 279 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 8.1 g 塩分 2.8 g
7日 (木)	グリルチキン	大根の炒め煮 枝豆のひすい煮・他	エネルギー 384 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 21.6 g 塩分 1.8 g
8日 (金)	サワラの 野菜あんかけ	竹輪の照り煮 ひじき煮・他	エネルギー 362 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 18.4 g 塩分 1.7 g
9日 (土)	コロッケ ・ イカフライ	ソイミートスパゲティー 椎茸とオクラの炊き合わせ こんにゃく金平 青菜のごま和え・他	エネルギー 345 kcal 蛋白質 9.4 g 脂質 20.5 g 塩分 2.9 g
10日 (日)	麻婆豆腐	切り干し大根の中華酢和え 肉団子の照り焼き 竹の子の土佐煮 チンゲン菜の中華煮・他	エネルギー 238 kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 6.0 g 塩分 4.2 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。