

献立表

7月11日～7月17日

11日 (月)	ごぼうと牛肉入り 和風コロッケ	竹の子味噌和え コンニャクとピーマンの炒め物・他	エネルギー 364 kcal 蛋白質 10.1 g 脂質 16.2 g 塩分 2.5 g
12日 (火)	アカウオの レモン風味焼き	人参とツナの煮物 わけぎの煮浸し・他	エネルギー 367 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 17.4 g 塩分 2.3 g
13日 (水)	鶏肉のさっぱり煮	干瓢の甘辛煮 ジャーマンポテト・他	エネルギー 559 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 36.9 g 塩分 4.4 g
14日 (木)	海鮮炒め	茄子のトマト煮 マカロニサラダ・他	エネルギー 438 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 21.1 g 塩分 3.4 g
15日 (金)	豚肉の照焼き	ごぼうの胡麻煮 ほうれん草のおかか煮・他	エネルギー 537 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 37.6 g 塩分 1.5 g
16日 (土)	天ぷら盛り合わせ	ビーフン中華煮 枝豆天とオクラの炊き合わせ 大根煮 ワカメと麩の煮物・他	エネルギー 541 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 34.1 g 塩分 3.0 g
17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。