

# 献立表

7月18日～7月24日

18日 (月)	カレイの天ぷら	糸コンニャクの炒り煮 うまい菜の煮浸し・他	エネルギー 338 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 16.8 g 塩分 2.3 g
19日 (火)	鶏肉の バターソテー	チンゲン菜のソテー ワカメの煮物・他	エネルギー 509 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 30.9 g 塩分 2.9 g
20日 (水)	イワシの梅煮	切干大根煮 卵の花・他	エネルギー 331 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 14.4 g 塩分 2.1 g
21日 (木)	すき焼き	大根と高菜の炒め物 枝豆の煮物・他	エネルギー 308 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 12.7 g 塩分 1.2 g
22日 (金)	豆腐ハンバーグ おろしソース	ふきとごぼうの煮物 カリフラワーの甘酢和え・他	エネルギー 272 kcal 蛋白質 10.1 g 脂質 13.2 g 塩分 2.6 g
23日 (土)	点心盛り合わせ	野菜炒め 茄子の生姜煮 ひじき大豆 ブロッコリーピーナッツ和え・他	エネルギー 310 kcal 蛋白質 9.1 g 脂質 15.6 g 塩分 3.1 g
24日 (日)	天ぷらの盛り合わせ	大根とこんにゃくの甘辛煮 かぼちゃとスタップエンドウの炊き合わせ れんこん甘酢和え ワカメのナムル・他	エネルギー 541 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 34.1 g 塩分 3.0 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。