

献立表

8月1日～8月7日

1日 (月)	アジの塩焼き	豚焼肉 ワカメの甘酢和え・他	エネルギー 295 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 9.3 g 塩分 2.2 g
2日 (火)	鶏肉山椒風味	ビーフソテー 人参のグラッセ・他	エネルギー 448 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 27.2 g 塩分 1.9 g
3日 (水)	サワラの田楽	糸コンニャクの煮物 春菊の煮浸し・他	エネルギー 287 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 15.8 g 塩分 1.8 g
4日 (木)	塩レモン ミンチカツ	チンゲン菜中華炒め 干瓢煮・他	エネルギー 336 kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 16.0 g 塩分 2.8 g
5日 (金)	メバルの煮つけ	切干大根のハリハリ漬け さつま芋の甘煮・他	エネルギー 411 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 18.3 g 塩分 1.3 g
6日 (土)	肉団子の 野菜あんかけ	れんこんとフキの炊き合わせ 雷こんにゃく 大根煮・他	エネルギー 292 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 8.5 g 塩分 3.5 g
7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。