

献立表

7月25日～7月31日

25日 (月)	オムレツ	野菜サラダ いんげんのソテー・他	エネルギー 403 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 24.2 g 塩分 2.5 g
26日 (火)	サバの塩焼き	人参のマリネ ひじき煮・他	エネルギー 409 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 26.3 g 塩分 2.6 g
27日 (水)	鶏肉の和風 あんかけ	ごぼう煮 春雨の中華和え・他	エネルギー 387 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 21.1 g 塩分 2.0 g
28日 (木)	カジキの 唐揚げ	昆布煮 きのこの佃煮・他	エネルギー 340 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 21.1 g 塩分 2.2 g
29日 (金)	肉じゃが	わけぎの煮浸し コーンのソテー・他	エネルギー 353 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 14.0 g 塩分 1.6 g
30日 (土)	炊き合わせ ・ フライドチキン	春雨中華煮 海藻サラダ 糸こんにゃく青のり和え 菜の花の煮浸し・他	エネルギー 301 kcal 蛋白質 11.3 g 脂質 16.4 g 塩分 2.6 g
31日 (日)	フライ 盛り合わせ	スパゲティー生姜焼き風 ひじきと大豆煮 竹の子の土佐煮 小松菜と麩の甘辛煮・他	エネルギー 346 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 19.8 g 塩分 2.3 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。