

献立表

8月15日～8月21日

15日 (月)	肉団子の 甘酢あんかけ	ビーフン炒め 竹輪と椎茸の炊き合わせ れんこん黒胡椒炒め 小松菜の煮浸し・他	エネルギー 268 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 5.9 g 塩分 3.4 g
16日 (火)	チキンカツ	こんにゃくの金平 茄子の生姜煮 人参と細切昆布の煮物 ほうれん草のおかか和え・他	エネルギー 296 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 13.4 g 塩分 3.1 g
17日 (水)	照焼き ハンバーグ	大根と高菜の炒め物 スクランブルエッグ・他	エネルギー 373 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 20.9 g 塩分 2.8 g
18日 (木)	カレイの煮つけ	もやし青しそ風味 平天の炒り煮・他	エネルギー 268 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 9.8 g 塩分 2.6 g
19日 (金)	鶏肉の 炭火焼き風味	マカロニサラダ れんこんの金平・他	エネルギー 489 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 26.2 g 塩分 1.5 g
20日 (土)	肉団子と南瓜の 甘辛和え	炒り豆腐 枝豆天とレンコンの炊き合わせ こんにゃく煮 アスパラソテー・他	エネルギー 372 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 19.0 g 塩分 2.8 g
21日 (日)	鶏肉の唐揚げ	スパゲティー青しそ風味サラダ れんこんと揚げ煮 オクラのおかか和え 人参金平・他	エネルギー 341 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 16.1 g 塩分 2.8 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。