

献立表

8月22日～8月28日

22日 (月)	牛肉と野菜の おろしポン酢添え	昆布煮 人参とツナの煮物・他	エネルギー 320 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 14.8 g 塩分 2.2 g
23日 (火)	カジキの もろみ漬け焼き	焼きうどん ウインナーソテー・他	エネルギー 402 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 18.4 g 塩分 2.2 g
24日 (水)	カニクリーム コロッケ	茄子のオランダ煮 ほうれん草のソテー・他	エネルギー 486 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 27.5 g 塩分 1.8 g
25日 (木)	サバの煮つけ	白和え カリフラワーの甘酢和え・他	エネルギー 345 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 15.1 g 塩分 2.8 g
26日 (金)	鶏肉の ねぎ塩焼き	えのきとピーマンの炒め物 茎ワカメの胡麻和え・他	エネルギー 582 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 38.8 g 塩分 2.7 g
27日 (土)	チキンカツ	マカロニペペロンチーノ ひじき大豆 レンコンゆかり和え こんにゃくの煮物・他	エネルギー 362 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 19.2 g 塩分 2.4 g
28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。