

# 献立表

8月8日～8月14日

8日 (月)	酢豚	ごぼうの甘辛炒め インゲンのソテー・他	エネルギー 447 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 18.7 g 塩分 2.9 g
9日 (火)	アカウオの 塩焼き	わけぎの煮浸し なます・他	エネルギー 299 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 11.9 g 塩分 1.2 g
10日 (水)	牛肉の 柳川風煮	小松菜の煮浸し ピーマンソテー・他	エネルギー 345 kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 16.0 g 塩分 2.8 g
11日 (木)	タラの ムニエル	きのこの佃煮 ほうれん草の煮浸し・他	エネルギー 316 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 13.8 g 塩分 2.5 g
12日 (金)	鶏肉の照焼き	白菜の香味和え 卵の花・他	エネルギー 424 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 23.3 g 塩分 1.7 g
13日 (土)	コロッケ ・ 唐揚げ	ペンネバジルソテー 切干大根煮 ワカメの甘酢和え レンコン甘辛煮・他	エネルギー 356 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 19.6 g 塩分 3.6 g
14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。