

献立表

8月29日～9月4日

29日 (月)	サワラの塩焼き	大豆煮 いんげんのピーナッツ和え・他	エネルギー 355 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 18.9 g 塩分 2.6 g
30日 (火)	豚肉の トマトソース煮	チンゲン菜中華炒め れんこんの塩ダレ炒め・他	エネルギー 376 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 11.6 g 塩分 2.5 g
31日 (水)	天ぷら盛合せ	若竹煮 春菊の煮浸し・他	エネルギー 392 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 15.8 g 塩分 1.7 g
1日 (木)	蒸し鶏と野菜の 胡麻だれ	切干大根煮 糸コンニャクの炒り煮・他	エネルギー 312 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 12.9 g 塩分 2.4 g
2日 (金)	アジの柚庵焼き	竹の子の金平 玉子焼き・他	エネルギー 289 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 13.9 g 塩分 1.4 g
3日 (土)	つくね ・ 玉子焼き	ビーフン炒め 厚揚げ煮 ピリ辛こんにゃく チンゲン菜ソテー・他	エネルギー 311 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 7.9 g 塩分 3.7 g
4日 (日)	蒸し鶏の 麻婆ソース	金平ごぼう がんも煮 人参のゆかり酢 ピーマンソテー・他	エネルギー 246 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 6.0 g 塩分 3.1 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。