

## 献立表

期 間：2023/3/27～2023/3/31

	日	月	火	水	木	金	土
	26	27	28	29	30	31	
昼食		鶏の竜田揚げ 煮物 ポテトサラダ きんぴら牛蒡 千千ミ パインとフルーツカクテル	八宝菜 ミニコーンコロッセ ごぼうサラダ 里芋の胡麻味噌煮 かに玉 杏仁フルーツ	メンチカツ 煮物 パンフキンサラダ インゲンの生姜醤油 ヤキソバ キウイとフルーツカクテル	鯖のピリから焼き 蒸シューマイ 梅肉春雨 蓮根のカレー炒め うずら串フライ みかんとフルーツカクテル	テミグラスハンバーグ ペペロンチーノ ねぎ入り厚焼玉子 さつまいものマッシュサラダ イカフライ フルーツヨーグルト	
		エネルギー 368kcal 脂質 19.6g 蛋白質 14.1g 食塩 2.1g	エネルギー 349kcal 脂質 7.7g 蛋白質 10.5g 食塩 1.3g	エネルギー 372kcal 脂質 10.1g 蛋白質 14.4g 食塩 2.5g	エネルギー 374kcal 脂質 16.6g 蛋白質 21.4g 食塩 1.7g	エネルギー 397kcal 脂質 18.7g 蛋白質 18.4g 食塩 1.5g	