

2023年7月5日(水)

夕食

◎ ◎ ◎ ◎ ◎ ◎
 カツオ 豆ひじき 茹子挽肉の味噌炒め
 小松菜と挽肉の味噌炒め
 胡瓜漬 甘酢あんけ

普通食

お品書き



栄養価 (おかずのみ)

| | | | |
|-------|----------|-------|--------|
| エネルギー | 212 kcal | ナトリウム | 532 mg |
| たんぱく質 | 13.4 g | | |
| 脂質 | 9.8 g | | |
| 炭水化物 | 16.5 g | 食塩相当量 | 1.4 g |

2023年7月6日(木)

夕食

◎ ◎ ◎ ◎ ◎
 豚肉とがんと
 平麺ビーフン(大豆ミート入り)
 蒸し鶏の胡麻だれ和え
 チンゲン菜と人参のお浸し
 あみ佃煮

普通食

お品書き



栄養価 (おかずのみ)

| | | | |
|-------|----------|-------|--------|
| エネルギー | 179 kcal | ナトリウム | 660 mg |
| たんぱく質 | 12.2 g | | |
| 脂質 | 8.1 g | | |
| 炭水化物 | 14.9 g | 食塩相当量 | 1.7 g |