

# 今週の献立

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
				
<p>ごはん 魚のレモン蒸し 焼きビーフン 三度豆のごまドレ和え しその実漬け 吉野汁</p>	<p>田舎ちらし 炊き合わせ 菜の花のてっぱい すまし汁 三色ゼリー</p>	<p>ごはん 鶏のピカタ 白菜の煮つけ きゅうりの土佐酢 ピーマン漬け みそ汁</p>	<p>ごはん 焼肉 さつまいもハチミツ煮 ほうれん草の磯辺和え 桜漬 コンソメスープ</p>	<p>ごはん 魚の金山寺みそ焼 がんもおろし煮 アスパラの和え物 高菜漬け みそ汁</p>
<p>エ：415kcal 蛋：20.4g 塩分：3.0g</p>	<p>エ：602kcal 蛋：28.8g 塩分：3.6g</p>	<p>エ：552kcal 蛋：23.2g 塩分：4.0g</p>	<p>エ：484kcal 蛋：15.9g 塩分：2.8g</p>	<p>エ：518kcal 蛋：23.9g 塩分：4.4g</p>

☆管理栄養士が栄養バランスを考え、おいしいお昼ご飯をつくっています。