



Weekly Lunch !!

(2018. 5/21 ~ 5/27)

MON	鶏もも肉の唐揚げ風
	エネルギー 622kcal タンパク質 32.5 g 糖質 30.8 g
TUE	豚肉のソテー ハワイアンソース
	エネルギー 702kcal タンパク質 33.3 g 糖質 33.4 g
WED	国産サバのカレームニエル
	エネルギー 663kcal タンパク質 34.7 g 糖質 33.3 g
THU	鶏むね肉のカシューナッツ炒め
	エネルギー 654kcal タンパク質 40.2 g 糖質 36.4 g
FRI	牛肉と舞茸のしぐれ煮
	エネルギー 600kcal タンパク質 28.3 g 糖質 36.6 g
SAT	中華飯
	エネルギー 581kcal タンパク質 32.2 g 糖質 32.3 g
SUN	豚肉と大豆のピリ辛トマト煮
	エネルギー 730kcal タンパク質 36.4 g 糖質 28.6 g
糖質制限 プレート	豚肉のキノコ梅ソース
	エネルギー 634kcal タンパク質 34.1 g 糖質 10.9 g

※ご飯SSsize(50g)+味噌汁+副菜+サラダ+ドレッシング
で計算しています。

ご不明な点がございましたらStaffまでお申し出ください。