



# Weekly Lunch !!

( 2020.9/14～ 9/19)

今週の担当 : 管理栄養士 野本 あずさ

<b>MON</b>	<b>鶏肉ソテー サルサソースがけ</b>
	エネルギー577kcal タンパク質 33.5g 糖質 31.9g
<b>TUE</b>	<b>和風ミートローフ</b>
	エネルギー584kcal タンパク質 33.1g 糖質 32.4g
<b>WED</b>	<b>豚肉のサムギョプサル風</b>
	エネルギー 571kcal タンパク質 32.4g 糖質 27.5g
<b>THU</b>	<b>チキン南蛮 ～豆腐のタルタルソース～</b>
	エネルギー702kcal タンパク質 35.8g 糖質 34.3g
<b>FRI</b>	<b>白身魚きのこあんかけ</b>
	エネルギー 575kcal タンパク質 34g 糖質 31.2g
<b>SAT</b>	<b>黒酢の酢豚風</b>
	エネルギー617kcal タンパク質 37.1g 糖質 32.7g
<b>糖質制限 プレート</b>	<b>豚肉のマーマレード焼き</b>
	エネルギー 521kcal タンパク質 35.6g 糖質 14.7g

※日替わりはご飯SSsize(50g)で計算しています。

※糖質制限は平均値となります副菜によって替りますので黒板をご覧ください。

ご不明な点がございましたらStaffまでお申し出ください。