



Weekly Lunch !!

(2018. 3/19 ~ 3/25)

MON	ビーフストロガノフ
	エネルギー 661kcal タンパク質 37g 糖質 36g
TUE	回鍋肉
	エネルギー 644kcal タンパク質 33.5g 糖質 27g
WED	国産鮭のクリームソース
	エネルギー 528kcal タンパク質 32.5g 糖質 31.7g
THU	麻婆豆腐
	エネルギー 662kcal タンパク質 31.2g 糖質 29.7g
FRI	鶏ムネ肉のチリソース
	エネルギー 514kcal タンパク質 35.7g 糖質 31.9g
SAT	そばろ丼
	エネルギー 515kcal タンパク質 32.4g 糖質 34.4g
SUN	酢豚
	エネルギー 587kcal タンパク質 36.9g 糖質 37.2g
糖質制限 プレート	油淋鶏
	エネルギー 468kcal タンパク質 43g 糖質 11.5g

※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。