



Weekly Lunch !!

(2019.1/21 ~ 1/27)

今週の担当 : 管理栄養士 道又 和代

MON	豚肉とれんこんのごま味噌炒め
	エネルギー 664kcal タンパク質 29.7g 糖質 36.4 g
TUE	プルコギ
	エネルギー 679kcal タンパク質 30.5g 糖質 30.8 g
WED	塩豚とキャベツのあっさり煮
	エネルギー 561kcal タンパク質 31g 糖質 30 g
THU	国産鯖のチリソース
	エネルギー 608kcal タンパク質 34.8g 糖質 30.4 g
FRI	ハンバーグ ~トマト煮込み~
	エネルギー 613kcal タンパク質 31 g 糖質 30.2 g
SAT	ハーブチキンソテー
	エネルギー 564kcal タンパク質 31.9 g 糖質 26.5 g
糖質制限 プレート	鶏もも肉のグリル ~ねぎ塩ソース~
	エネルギー 620kcal タンパク質 33.5 g 糖質 16.6 g

※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。