



Weekly Lunch !!

(12/18~12/24)

MON	プルコギ
	エネルギー 629kcal 糖質 31g タンパク質23.2g
TUE	鶏のカシューナッツ炒め
	エネルギー 654kcal 糖質 36.4g タンパク質 40.2g
WED	鱈ときのこの塩こうじ炒め
	エネルギー 537kcal 糖質 32.1g タンパク質 30.7g
THU	ポークチョップ
	エネルギー 727kcal 糖質 31.2g タンパク質 34.4g
FRI	鶏肉のカレークリーム煮
	エネルギー 565kcal 糖質 30g タンパク質 25.3g
SAT	中華飯
	エネルギー 593kcal 糖質 32.4g タンパク質 35.6g
	八宝菜
	エネルギー 593kcal 糖質 32.4g タンパク質 35.6g
SUN	豚ロースのみそ焼き
	日替わり: エネルギー 754cal 糖質 38.5g タンパク質 33.5g
	糖質制限: エネルギー 670kcal 糖質 21g タンパク質 32g
糖質制限 プレート	高野豆腐の豚肉巻き
	エネルギー 610kcal 糖質 23.4g タンパク質 33.1g

※12/23・24・25は Xmas Special Lunchもございます。

そちらもお楽しみください。

※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。