

	11/10(月)		11/11(火)		11/12(水)		11/13(木)		11/14(金)		11/15(土)
	アジフライ		やわらか いか天		とろっとカニ風味グラタンフライ		骨付鶏風チキンフライ		エビフライとハンバーグ		タラのレモン風味天ぷら
Pタンパク質	23g		33g		20g		26g		23g		28g
F脂質	29g		23g		27g		27g		24g		24g
C糖質	29g		23g		40g		37g		31g		27g
	11/17(月)		11/18(火)		11/19(水)		11/20(木)		11/21(金)		11/22(土)
	厚切りハムカツ		大判チキンカツ		唐揚げの黒酢ソースがけ		炭火焼風肉団子		肉じゃが		俄メンチカツ
Pタンパク質	18g		50g		21g		20g		19g		19g
F脂質	34g		20g		21g		37g		28g		24g
C糖質	30g		44g		60g		49g		41g		38g