

	12/8(月)	12/9(火)	12/10(水)	12/11(木)	12/12(金)	12/13(土)
	やわらかとり天	うまトマフライ	美味しいタラの白身フライ	鶏とピーマン筍チリソース炒め	サーモンタルタルカツ	鶏とごぼうの炭火風炒め
Pタンパク質	27g	22g	22g	33g	22g	26g
F脂質	14g	26g	38g	25g	23g	23g
C糖質	20g	40g	41g	25g	30g	36g
	12/15(月)	12/16(火)	12/17(水)	12/18(木)	12/19(金)	12/20(土)
	厚切りハムカツ	黒酢肉団子	国内製造でづくりヒレカツ	倍マーぼー豆腐	ヤンニヨムチキン	ほたてクリームコロッケ
Pタンパク質	15g	25g	36g	24g	29g	17g
F脂質	22g	24g	23g	19g	25g	23g
C糖質	36g	21g	23g	26g	34g	27g