

	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・葱・チリソース炒め		サーモントルタルカツ		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		倍マーボー豆腐		ヤンニョムチキン		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