

	2/9(月)	2/10(火)	2/11(水)	2/12(木)	2/13(金)	2/14(土)
	ヘルシーチキンの	海老カツ	建国記念の日	香ばし醤油の野菜炒め	チキン南蛮	豚肉のプルコギ風
Pタンパク質	15g	29g		27g	32g	28g
F脂質	19g	27g		24g	29g	30g
C糖質	55g	64g		43g	52g	36g
	2/16(月)	2/17(火)	2/18(水)	2/19(木)	2/20(金)	2/21(土)
	鶏とごぼうの炭火炒め	麻婆春雨	黒毛和牛メンチカツ	やわらかいか天	ハンバーガーイタリアンソース	ねぎ塩焼肉
Pタンパク質	29g	25g	25g	26g	28g	35g
F脂質	21g	19g	27g	22g	20g	24g
C糖質	57g	47g	57g	58g	57g	23g