

	3/9(月)	3/10(火)	3/11(水)	3/12(木)	3/13(金)	3/14(土)
	ナスとパプリカ 肉みそ炒め	のりから揚げ	シュリンプステーキ チリソース	棒棒鶏	越冬キャベツのメンチカツ	生姜入り豆腐ステーキ
Pタンパク質	28g	28g	25g	18g	17g	16g
F脂質	33g	29g	30g	26g	24g	26g
C糖質	28g	26g	44g	48g	41g	39g
	3/16(月)	3/17(火)	3/18(水)	3/19(木)	3/20(金)	3/21(土)
	大判チキンカツ	塩麻婆豆腐	極上 手づくりヒレカツ	ハンバーグケチャップソース	春分の日	肉じゃが
Pタンパク質	34g	26g	36g	22g		18g
F脂質	26g	25g	25g	32g		25g
C糖質	28g	33g	21g	48g		33g