

	4/6(月)	4/7(火)	4/8(水)	4/9(木)	4/10(金)	4/11(土)
	唐揚げ&コロツケ	ピーマン肉詰めフライ	とろける紅ズワイガニ	チンジャオロース	グリルハンバーグ	鶏とごぼうの炭火炒め
Pタンパク質	19g	35g	19g	25g	24g	10g
F脂質	33g	21g	26g	22g	27g	21g
C糖質	51g	51g	65g	40g	23g	56g
	4/13(月)	4/14(火)	4/15(水)	4/16(木)	4/17(金)	4/18(土)
	のり&オリジナル	倍マーボー豆腐	竜田揚げ	牛肉メンチ デミグラスソース	海老カツ	豚とピーマンのチリソース炒め
Pタンパク質	38g	25g	27g	27g	30g	45g
F脂質	26g	26g	23g	27g	34g	31g
C糖質	33g	34g	53g	26g	42g	22g