

|        | 10/12(月)     |  | 10/13(火)   |  | 10/14(水)  |  | 10/15(木)  |  | 10/16(金)        |  | 10/17(土)  |
|--------|--------------|--|------------|--|-----------|--|-----------|--|-----------------|--|-----------|
|        |              |  | ことことカレーフライ |  | 黒毛和牛メンチカツ |  | 海鮮&肉しゅうまい |  | チキンステーキイタリアンソース |  | 厚揚げの中華風炒め |
| Pタンパク質 |              |  | 14.1       |  | 18.2      |  | 15.7      |  | 29.9            |  | 21.2      |
| F脂質    |              |  | 25.5       |  | 29.4      |  | 27.9      |  | 32.3            |  | 32.3      |
| C糖質    |              |  | 48.4       |  | 54.5      |  | 49.3      |  | 39.3            |  | 30.3      |
|        |              |  |            |  |           |  |           |  |                 |  |           |
|        | 10/19(月)     |  | 10/20(火)   |  | 10/21(水)  |  | 10/22(木)  |  | 10/23(金)        |  | 10/24(土)  |
|        | こだわり衣のチキンフライ |  | タラのたらこソース  |  | 倍アジフライ    |  | 国産豚の肉じゃが  |  | ヤンニョムチキン        |  | スタミナ焼肉    |
| Pタンパク質 | 23.3         |  | 25.2       |  | 41.0      |  | 23.8      |  | 24.5            |  | 22.1      |
| F脂質    | 31.7         |  | 29.7       |  | 37.4      |  | 12.5      |  | 26.0            |  | 27.0      |
| C糖質    | 35.2         |  | 41.2       |  | 32.1      |  | 71.1      |  | 28.1            |  | 28.7      |