

9月の日替わり(9/9~9/13) ㊤タニタ風ランチメニュー 一般食堂 ￥650

| | 主 菜 | 副 菜 | カロリー | 蛋白質 | 脂 質 | 糖 質 | 塩 分 |
|-------------|--------------------|----------------------------|----------|--------|--------|--------|-------|
| 9/9 (月) | かじきと根菜の カレーしょうゆ | 鶏肉と野菜の 蒸し合わせ | 517 Kcal | 22.2 g | 11.9 g | 72.3 g | 2.3 g |
| 9/10 (火) | 野菜たっぷり ビビンバ | 大根とちくわの 煮物 | 575 Kcal | 28.6 g | 15.5 g | 79.6 g | 3 g |
| 9/11 (水) | 豚肉の スタミナ焼き | 水菜とちくわの わさび和え | 585 Kcal | 27.7 g | 19.6 g | 73.1 g | 3.4 g |
| 9/12 (木) | 鶏肉の 柚子胡椒焼き | 青菜と油揚げの 煮浸し | 566 Kcal | 26.1 g | 15.5 g | 75.3 g | 2.7 g |
| 9/13 (金) | 昔懐かし ナポリタン | 卵とフロッキーのアボガドサラダ ★ヨーグルト付 | 574 Kcal | 21 g | 19.8 g | 78 g | 2.6 g |

※11時より提供(数量限定)なくなり次第終了です
 ※ライス一人前150g(252Kcal)で計算しております
 ※仕入状況により変更になる場合がありますので、ご了承ください

