

10月の日替わり(10/21~10/25)㊀タニタ風ランチメニュー 一般食堂 ¥720

| | 主 菜 | 副 菜 | カロリー | 蛋白質 | 脂 質 | 糖 質 | 塩 分 |
|--------------|-------------------|------------------|----------|--------|--------|--------|-------|
| 10/21 (月) | ゆで豚とゆで野菜の ごまだれ | 青菜としめじの 煮浸し | 569 Kcal | 33.6 g | 20.2 g | 80.6 g | 2.7 g |
| 10/22 (火) | 祝 日 | | Kcal | g | g | g | g |
| 10/23 (水) | タケ/コ入り 麻婆豆腐 | 小松菜の ごま和え | 579 Kcal | 26.6 g | 18 g | 74.2 g | 3 g |
| 10/24 (木) | 鶏胸肉の 玉ねぎだれ焼き | 山芋とナメコの ポン酢あえ | 544 Kcal | 25.4 g | 15.2 g | 79 g | 3.4 g |
| 10/25 (金) | 豚肉の竜田揚げ 香味野菜のせ | 大根ともやしの ごま和え | 553 Kcal | 22.4 g | 21.6 g | 74.5 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

