WEEKLY MENU

日	12月23日						
曜日	(月)						
朝食	A ライス　280g	kcal 470					
	ライスのみです。						
	肉団子のチリソース	87					
	ブロッコリーのごま和え	31					
	野菜サラダ	5					
	豆腐とわかめの味噌汁	30					
	沢庵・青かっぱ・梅	4					
	牛乳	134					
材料名	鶏、豆腐、ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ、 生姜、ｹﾁｬｯﾌﾟ、ｺﾞﾏ、 人参、ｷｬﾍﾞﾂ、ｸﾞﾘｰﾝﾘｰﾌ						

栄養価	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g
A定食	761	22.6	14.5	3.3

いつもご利用いただきましてありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。　西洋フード・コンパスグループ㈱