

カラダのことを考えた健康食ランチ

	1/6~1/10	1/15~1/17	1/20~1/24	1/27~1/31	
	豆腐のふくさ焼き	鶏肉の黒酢あん	プレートランチ	お魚ランチ	
主菜	豆腐のふくさ焼き	鶏肉の黒酢あん	カオマンガイ	ししゃもフライ	
副菜	揚げ野菜のおろし煮	洋風芋煮	大根と豚肉の煮物	野菜のハッパランチ	
	酢の物	煮浸し	水菜と人参のサラダ	温野菜サラダ	
汁物	すまし汁	味噌汁	生姜スープ	具沢山味噌汁	
ご飯	十六穀ごはん	十六穀ごはん		十六穀ごはん	
エネルギー量	582 kcal	578 kcal	531 kcal	593 kcal	kcal
たんぱく質	22.1 g	22.3 g	21.4 g	19.1 g	g
炭水化物	74 g	85.3 g	68.9 g	84.6 g	g
塩分	2.9 g	3 g	3.1 g	2.9 g	g