

多幸源川

① カレイのおろし煮		② 鶏つくねの煮物		③ さんまの竜田揚げ		④ 豚肉のマヨ焼き		⑤ 白身魚の煮付け	
1杯* - 255kcal	蛋白質 17.5g	1杯* - 257kcal	蛋白質 15.3g	1杯* - 320kcal	蛋白質 14.1g	1杯* - 375kcal	蛋白質 14.2g	1杯* - 251kcal	蛋白質 14.2g
脂質 8g	炭水化物 26.8g	脂質 9.5g	炭水化物 28.6g	脂質 18.2g	炭水化物 22.1g	脂質 21.2g	炭水化物 28.9g	脂質 10.3g	炭水化物 24.1g
ナトリウム 902mg	食塩 2.3g	ナトリウム 927mg	食塩 2.2g	ナトリウム 1023mg	食塩 2.3g	ナトリウム 943mg	食塩 2.3g	ナトリウム 967mg	食塩 2.2g
									
⑥ 照り焼きハンバーグ		⑦ さんまの柚子あんかけ		⑧ 豚肉の湯葉あんかけ		⑨ ぶり大根		⑩ チキンカツ	
1杯* - 297kcal	蛋白質 17.2g	1杯* - 312kcal	蛋白質 13.9g	1杯* - 294kcal	蛋白質 16.4g	1杯* - 342kcal	蛋白質 17.9g	1杯* - 334kcal	蛋白質 15.8g
脂質 11.5g	炭水化物 29.8g	脂質 17.2g	炭水化物 23.2g	脂質 13.2g	炭水化物 27.4g	脂質 15.4g	炭水化物 30.4g	脂質 15.7g	炭水化物 28.1g
ナトリウム 997mg	食塩 2.2g	ナトリウム 929mg	食塩 2.2g	ナトリウム 989mg	食塩 2.3g	ナトリウム 926mg	食塩 2.3g	ナトリウム 946mg	食塩 2.3g
									
⑪ タラのみぞれあんかけ		⑫ 豆腐ステーキ麻婆ソース		⑬ さばの山椒煮		⑭ 豚しゃぶ胡麻だれかけ		⑮ さわらの西京焼き	
1杯* - 302kcal	蛋白質 17.5g	1杯* - 287kcal	蛋白質 14.4g	1杯* - 303kcal	蛋白質 13.6g	1杯* - 391kcal	蛋白質 11.8g	1杯* - 303kcal	蛋白質 19.4g
脂質 13.2g	炭水化物 26.5g	脂質 14g	炭水化物 26g	脂質 15g	炭水化物 25.1g	脂質 24.7g	炭水化物 27g	脂質 13.9g	炭水化物 23.8g
ナトリウム 913mg	食塩 2.3g	ナトリウム 1038mg	食塩 2.3g	ナトリウム 953mg	食塩 2.3g	ナトリウム 911mg	食塩 2.2g	ナトリウム 939mg	食塩 2.3g
									
⑯ 豆腐ハンバーグ		⑰ タラの南蛮漬け		⑱ 鶏のオイスターソース炒め		⑲ 白身魚のバター醤油		⑳ 赤魚のレモンソース	
1杯* - 293kcal	蛋白質 13.1g	1杯* - 310kcal	蛋白質 17.6g	1杯* - 365kcal	蛋白質 22g	1杯* - 292kcal	蛋白質 16.3g	1杯* - 283kcal	蛋白質 13.4g
脂質 15.6g	炭水化物 25.2g	脂質 13.5g	炭水化物 27.6g	脂質 21.7g	炭水化物 18.1g	脂質 14.5g	炭水化物 22.3g	脂質 14.2g	炭水化物 22.9g
ナトリウム 1035mg	食塩 2.3g	ナトリウム 938mg	食塩 2.3g	ナトリウム 940mg	食塩 2.3g	ナトリウム 1017mg	食塩 2.2g	ナトリウム 846mg	食塩 2.3g
									
㉑ 豚肉の塩麹炒め		㉒ カレイのトマトソース		㉓ さわらの幽庵焼き		㉔ 揚げ鶏の香味ソース		㉕ タラのクリームソース	
1杯* - 265kcal	蛋白質 13.3g	1杯* - 271kcal	蛋白質 16.5g	1杯* - 287kcal	蛋白質 17.5g	1杯* - 331kcal	蛋白質 14.1g	1杯* - 300kcal	蛋白質 15.8g
脂質 13.6g	炭水化物 21.4g	脂質 11.3g	炭水化物 24.8g	脂質 13.3g	炭水化物 22.7g	脂質 16.6g	炭水化物 29.7g	脂質 14.4g	炭水化物 26.1g
ナトリウム 840mg	食塩 2g	ナトリウム 795mg	食塩 1.9g	ナトリウム 934mg	食塩 2.2g	ナトリウム 877mg	食塩 2g	ナトリウム 859mg	食塩 2.3g
									