

October・TBGUweeklymenu

営業時間 : ~ :

Date	27	28	29	30	31					
Day of week	Monday	TuesDay	Wednesday	Thursday	Friday					
Alaunch	デミソース ハンバーグ		チキンカツ		豚肉とキャベツの炒め おろしポン酢		豆腐ハンバーグ きのこステーキソース		鶏の 大葉味噌焼き	
	Calorie	788	Calorie	695	Calorie	697	Calorie	604	Calorie	701
	Protein	21.0	Protein	21.9	Protein	13.3	Protein	18.0	Protein	29.2
	Lipid	27.4	Lipid	25.2	Lipid	31.4	Lipid	16.1	Lipid	23.9
Blaunch 週替わり	鰹の唐揚げ野菜あんかけ									
			Calorie		500					
			Protein		12.5					
			Lipid		8.9					
RiceBowl	韓国風 甘辛豚丼		秋ナスと豚しゃぶの 味噌ダレ丼		シャキシャキ根菜金平の コク旨ゴマダレ豚丼		お休み		秋野菜たっぷり スパイスカレー	
	Calorie	578	Calorie	695	Calorie	653	Calorie		Calorie	729
	Protein	16.5	Protein	13.5	Protein	20.2	Protein		Protein	13.6
	Lipid	12.7	Lipid	31.5	Lipid	20.1	Lipid		Lipid	20.8
Noodle 週替わり	葱味噌ラー麺									
			Calorie		665					
			Protein		26					
			Lipid		14.7					
Ala Carte							さつま芋の炊き込みご飯 & 鶏と大根の揚げ煮			
	Calorie		Calorie		Calorie		Calorie	646	Calorie	
	Protein		Protein		Protein		Protein	17.7	Protein	
	Lipid		Lipid		Lipid		Lipid	16.9	Lipid	

※材料の仕入れの都合上、メニューが変更になることもございますのでご了承ください。