

Forest Weekly Menu

	MON 10月20日	TUE 10月21日	WED 10月22日	THU 10月23日	FRI 10月24日
 日替 Main A 500円（味噌汁・ご飯付）	おろし豚かつ エネルギー 295kcal たんぱく質 14.0g 脂質 16.3g 食塩相当量 2.2g	銀ひらすの 照り焼き エネルギー 157kcal たんぱく質 18.5g 脂質 7.7g 食塩相当量 0.3g	チキンソテー 柚子胡椒ソース エネルギー 363kcal たんぱく質 29.0g 脂質 24.3g 食塩相当量 1.3g	豚肉の生姜焼き エネルギー 307kcal たんぱく質 22.1g 脂質 16.1g 食塩相当量 2.4g	秋鮭フライ エネルギー 276kcal たんぱく質 11.9g 脂質 15.5g 食塩相当量 1.0g
 アスリート Main B 500円（味噌汁・ご飯付）	ロールキャベツ シチュー エネルギー 266kcal たんぱく質 10.1g 脂質 10.2g 食塩相当量 3.2g	ガーリックバター じゃがポーク エネルギー 333kcal たんぱく質 20.1g 脂質 13.6g 食塩相当量 2.7g	ハッシュドポーク エネルギー 275kcal たんぱく質 15.5g 脂質 13.4g 食塩相当量 2.5g	たっぷり野菜の あんかけ炒飯 エネルギー 582kcal たんぱく質 24.9g 脂質 11.1g 食塩相当量 5.4g	鶏肉の トマトクリーム煮 エネルギー 590kcal たんぱく質 22.4g 脂質 37.0g 食塩相当量 3.0g
 特選麺 Chinese Noodles 500円		 特選麺 室蘭発！ カレーラーメン エネルギー 484kcal たんぱく質 19.7g 脂質 14.5g 食塩相当量 8.7g			

※日替・アスリートランチご注文の方はごはん・味噌汁が付きます。
※仕入の都合により、メニューが変更になる場合があります。ご了承下さい。

SHIDAX