

多幸源II 新メニュー!!

あじの南蛮漬け



主菜	あじの南蛮漬け
副菜	にんにくの芽と大根のオイスター炒め
	チヂミ
	中華風卵の花
エネルギー	320kcal
蛋白質	17.1g
脂質	14.4g
炭水化物	29.9g
ナトリウム	1010mg
塩分	2.4g

鶏肉のタンドリー風焼き



主菜	鶏肉のタンドリー風焼き
副菜	マカロニサラダ
	大根のオイスター炒め
	法蓮草とコーンのバター醤油
エネルギー	386kcal
蛋白質	22.8g
脂質	24.3g
炭水化物	16.8g
ナトリウム	848mg
塩分	2g

鮭のバター風味焼き



主菜	鮭のバター風味焼き
副菜	じゃが芋の枝豆和え
	麻婆白菜
	茄子のごま和え
エネルギー	303kcal
蛋白質	18.1g
脂質	16.8g
炭水化物	19g
ナトリウム	937mg
塩分	2.3g