

1月のこんだて表

都合によりこんだてを変更することがあります。

曜日	月	火	水	木	金
日			8	9	10
こんだて					
エネルギー			834 キロカロリー	767 キロカロリー	866 キロカロリー
たんぱく質			21.8 グラム	31.8 グラム	31.3 グラム
日	13	14	15	16	17
こんだて					
エネルギー		769 キロカロリー	802 キロカロリー	788 キロカロリー	787 キロカロリー
たんぱく質		20.4 グラム	34.6 グラム	33.4 グラム	30.5 グラム
日	20	21	22	23	24
こんだて					
エネルギー	764 キロカロリー	771 キロカロリー	808 キロカロリー	818 キロカロリー	771 キロカロリー
たんぱく質	31.6 グラム	32.6 グラム	29.9 グラム	33.5 グラム	29.6 グラム
日	27	28 巖島神社	29 富士山	30 佐渡島の金山	31
こんだて					
エネルギー	759 キロカロリー	865 キロカロリー	855 キロカロリー	830 キロカロリー	752 キロカロリー
たんぱく質	30.9 グラム	29.3 グラム	30.6 グラム	34.3 グラム	24.3 グラム