

第2弾

# タンパク祭りやるよ!

11/22(水)  
11/29(水)

タンパク質不足してませんか?  
目標摂取量1日60グラム

## タンパク祭り PART 2

日時: 11月29日(水) 11:30~

場所: 事務所3F 食堂



### メニュー

A 定食: ポークケチャップ

B 定食: アジ南蛮

A定食、B定食 どちらを選んでも、タンパク副菜バイキング付き

お皿に好きなものを好きなだけ盛ろう!!

- ① イソフラボンサラダ
- ② 厚揚げとなすのピリ辛炒め
- ③ 大豆ミートのヤンニョムサラダ
- ④ グリーンサラダ

副菜バイキングだけで25グラム以上摂取可能



仕入れの都合でメニューが  
変更になる場合もあります

ごはんも選べる **白ご飯** or **十六穀ご飯**

いつも通り、カレーや麺類もありますよ(\*^^)v

カレーや麺類の人にもベジ副菜バイキング付き