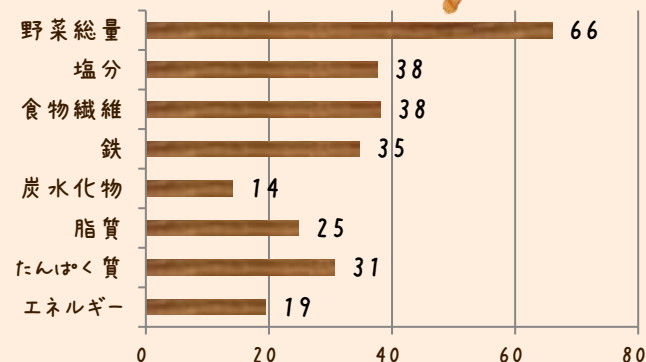


日替わり定食 さわらの豆板醤ソースかけ

11月2日



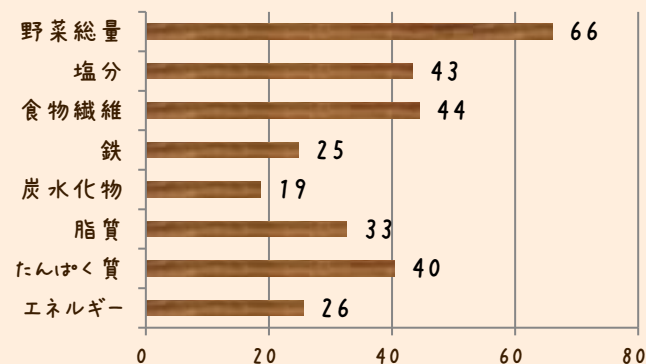
男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	524 kcal	塩分量	2.82 g
野菜量	231 g	総重量	690 g

たんぱく質	35.2 g	鉄	2.6 mg
脂質	18.6 g	食物繊維	8 g
炭水化物	54.9 g	糖質	46.9 g
主菜) さわらの豆板醤ソースかけ	227 kcal		
副菜) たけのこと油揚げの煮物	84 kcal		
副菜) キャベツのピーナッツ和え	51 kcal		
汁物) 麴のすまし汁	22 kcal		
ご飯) 金芽米ごはん(100g)	140 kcal		

女性:栄養充足率(%表記)

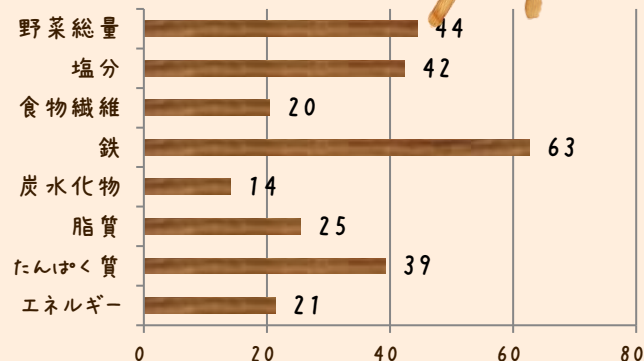


一汁二菜定食 揚げないチキンチーズカツ

11月2日



男性:栄養充足率(%表記)



カロリー 576 kcal 塩分量 3.18 g

野菜量 156 g 総重量 614 g

たんぱく質 45 g 鉄 4.7 mg

脂質 19.1 g 食物繊維 4.3 g

炭水化物 54.6 g 糖質 50.3 g

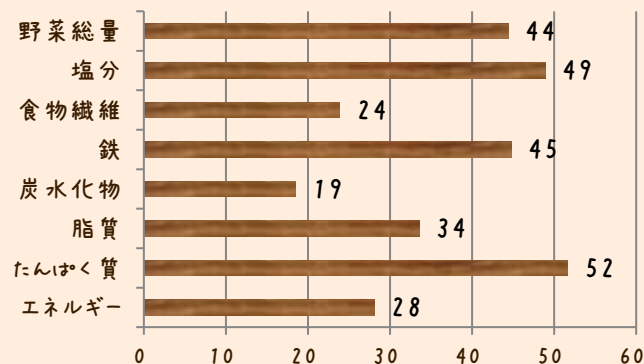
主菜) 揚げないチキンチーズカツ 377 kcal

副菜) きゅうりともやしのナムル 48 kcal

汁物) コンソメスープ 11 kcal

ご飯) 金芽米ごはん(100g) 140 kcal

女性:栄養充足率(%表記)



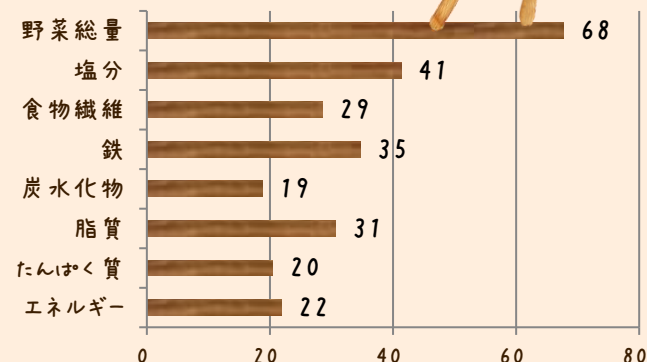
カレー定食

ピリ辛煮込み野菜カレー

11月2日



男性:栄養充足率(%表記)



カロリー 591 kcal 塩分量 3.10 g

野菜量 237 g 総重量 709 g

たんぱく質 23.5 g 鉄 2.6 mg

脂質 23 g 食物繊維 6 g

炭水化物 73 g 糖質 67.0 g

主菜) ピリ辛煮込み野菜カレー 322 kcal

副菜) きゅうりともやしのナムル 48 kcal

汁物) コンソメスープ 11 kcal

ご飯) 金芽米ごはん(150g) 210 kcal

女性:栄養充足率(%表記)

