

日替わり定食 なすのミートグラタン

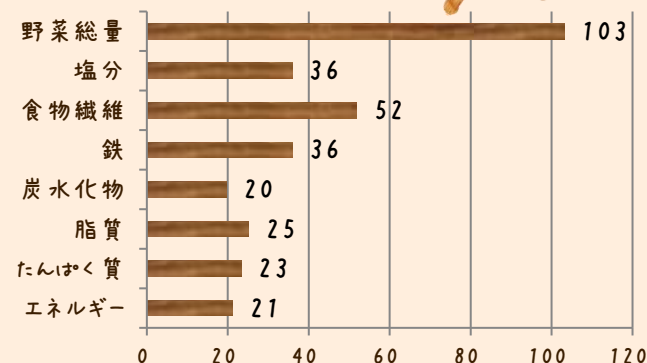
11月4日



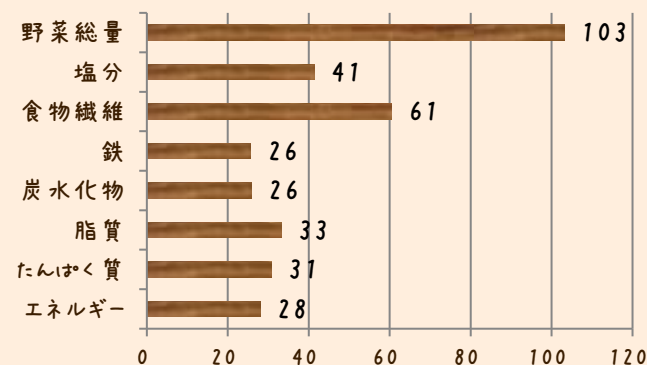
カロリー	574 kcal	塩分量	2.69 g
野菜量	361 g	総重量	762 g

たんぱく質	26.8 g	鉄	2.7 mg
脂質	18.9 g	食物繊維	10.9 g
炭水化物	76.4 g	糖質	65.5 g
主菜) なすのミートグラタン	293 kcal		
副菜) キャベツとコーンのサラダ	45 kcal		
副菜) かぼちゃの煮物	80 kcal		
汁物) 長ねぎとごぼうのスープ	16 kcal		
ご飯) 金芽米ごはん(100g)	140 kcal		

男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)

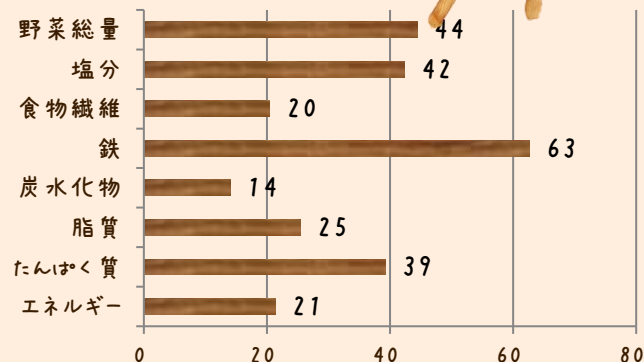


一汁二菜定食 揚げないチキンチーズカツ

11月4日



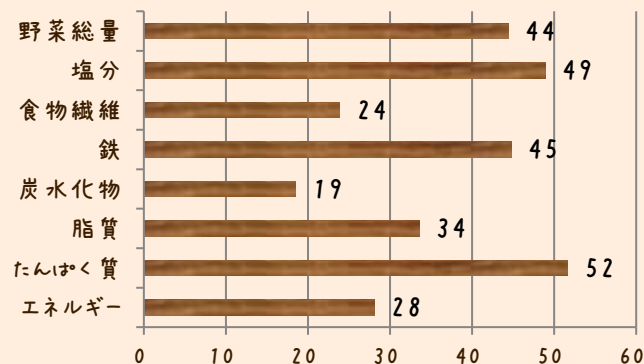
男性:栄養充足率(%表記)



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)



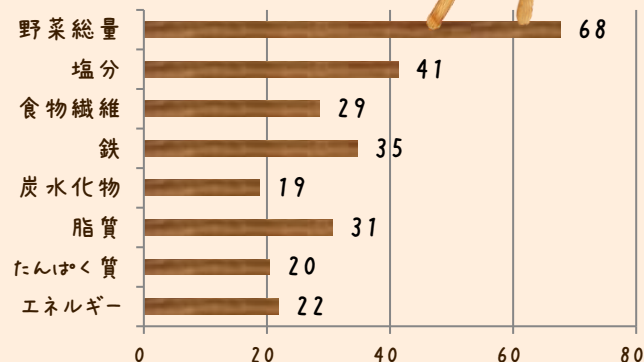
カレー定食

ピリ辛煮込み野菜カレー

11月4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)

