

日替わり定食 チキン南蛮風

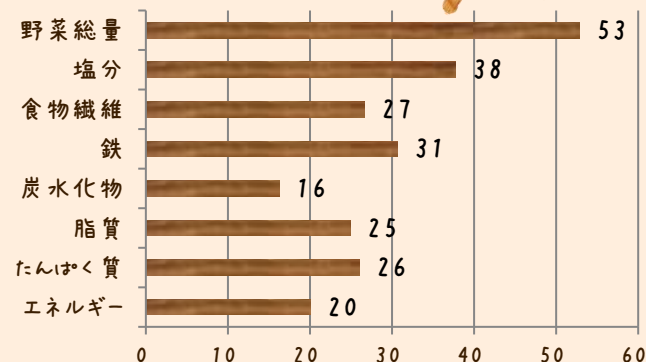


カロリー	542 kcal	塩分量	2.83 g
野菜量	185 g	総重量	624 g

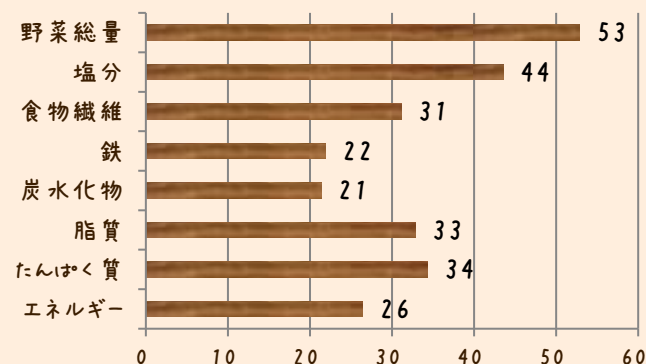
たんぱく質	29.9 g	鉄	2.3 mg
脂質	18.7 g	食物繊維	5.6 g
炭水化物	63 g	糖質	57.4 g
主菜) チキン南蛮風	263 kcal		
副菜) カボチャとツナのサラダ	108 kcal		
副菜) 大根とわかめの炒め物	20 kcal		
汁物) 長ねぎのスープ	11 kcal		
ご飯) 金芽米ごはん(100g)	140 kcal		

11月5日

男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)

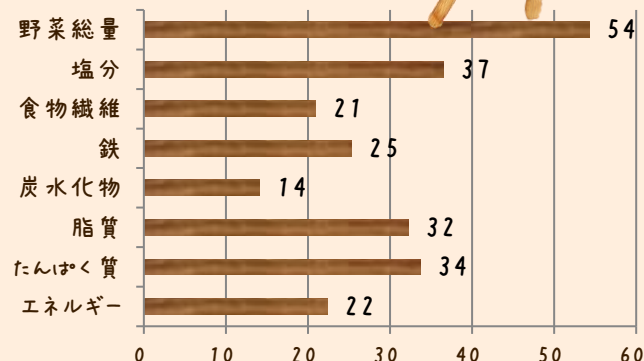


一汁二菜定食 豚ロースの生姜焼き～ホエー豚使用～

11月5日



男性:栄養充足率(%表記)



カロリー 605 kcal 塩分量 2.74 g

野菜量 190 g 総重量 634 g

たんぱく質 38.7 g 鉄 1.9 mg

脂質 24.2 g 食物繊維 4.4 g

炭水化物 54.9 g 糖質 50.5 g

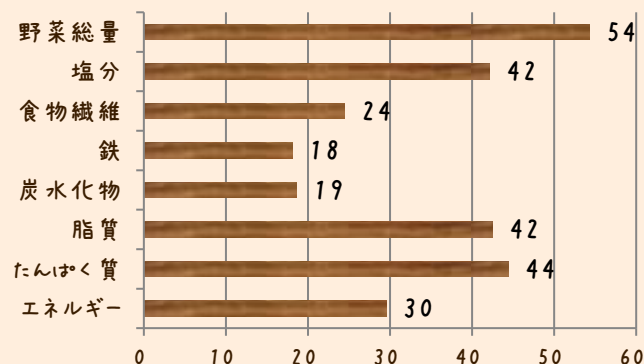
主菜) 豚ロースの生姜焼き～ホエー豚使用～ 406 kcal

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)



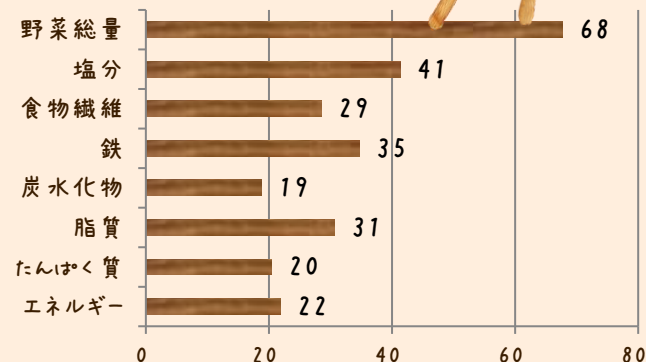
カレー定食

ピリ辛煮込み野菜カレー

11月5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)

