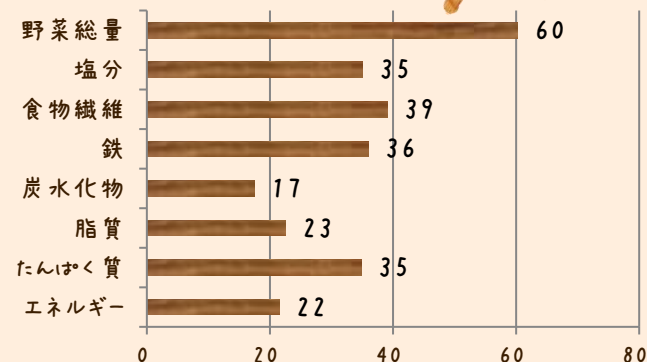


日替わり定食 かじきのピーナッツバター焼き

11月6日



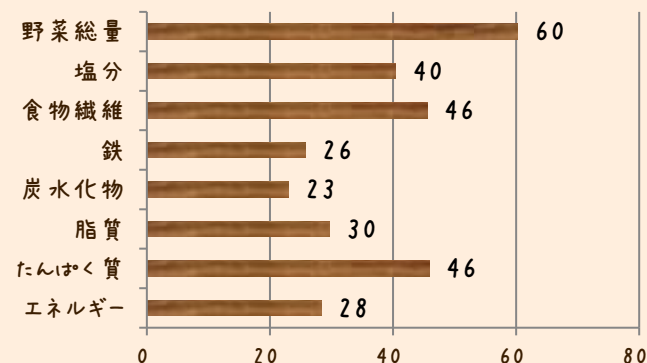
男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	581 kcal	塩分量	2.63 g
野菜量	211 g	総重量	714 g

たんぱく質	40 g	鉄	2.7 mg
脂質	16.9 g	食物繊維	8.2 g
炭水化物	67.8 g	糖質	59.6 g
主菜)	かじきのピーナッツバター焼き		279 kcal
副菜)	れんこんのそぼろ煮		113 kcal
副菜)	長芋ののり佃煮和え		35 kcal
汁物)	なめこスープ		14 kcal
ご飯)	金芽米ごはん(100g)		140 kcal

女性:栄養充足率(%表記)

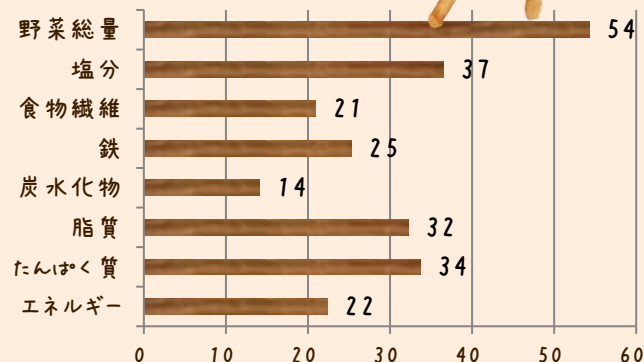


一汁二菜定食 豚ロースの生姜焼き～ホエー豚使用～

11月6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

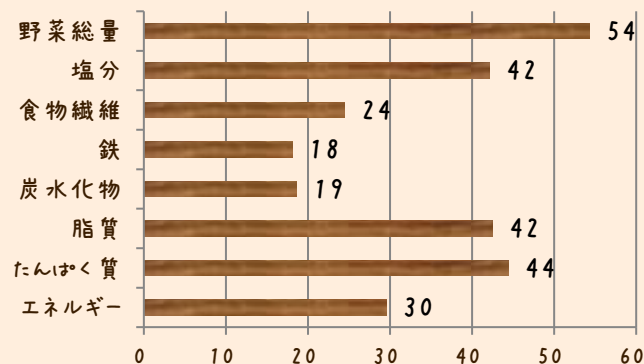
主菜) 豚ロースの生姜焼き～ホエー豚使用～ 406 kcal

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)



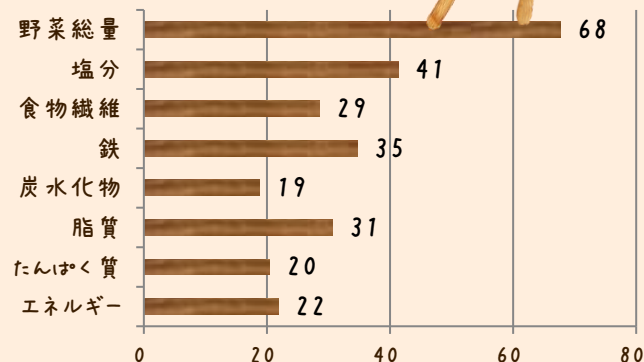
カレー定食

ピリ辛煮込み野菜カレー

11月6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)

