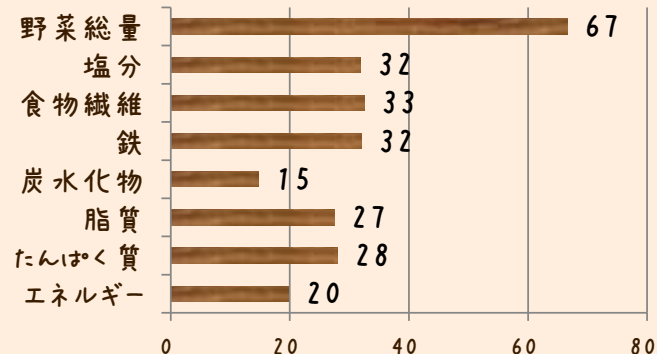


日替わり定食 さばのみろ煮

3月23日



男性:栄養充足率(%表記)

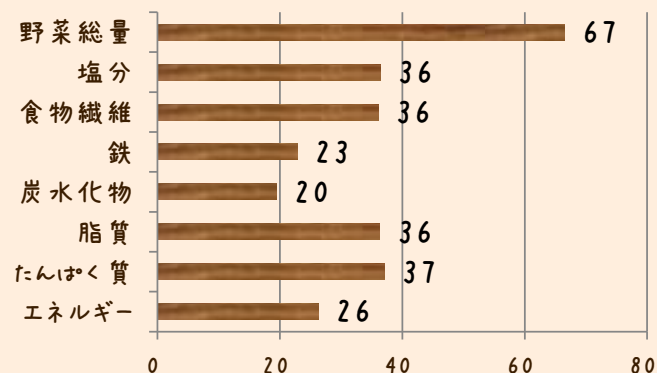


カロリー 526 kcal 塩分量 2.55 g
 野菜量 233 g 総重量 700 g

たんぱく質 30.6 g 鉄 2.4 mg
 脂質 20.2 g 食物繊維 6.5 g
 炭水化物 56.1 g 糖質 49.6 g

主菜) さばのみろ煮 281 kcal
 副菜) ミックス野菜の炒め物 79 kcal
 副菜) きゅうりの浅漬け 12 kcal
 汁物) しめじとめかぶのすまし汁 14 kcal
 ご飯) 金芽米ご飯(100g) 140 kcal

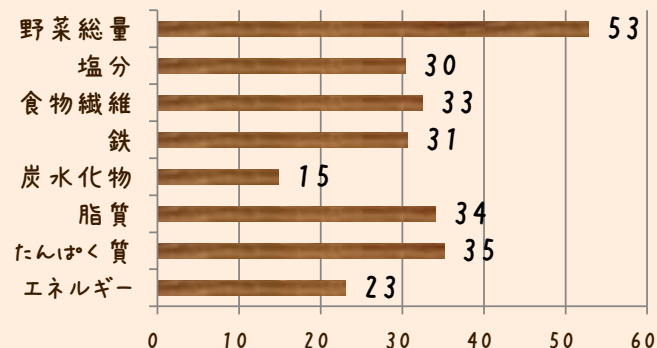
女性:栄養充足率(%表記)



一汁二菜定食 ポークピカタ



男性:栄養充足率(%表記)



カロリー 612 kcal 塩分量 2.4 g
 野菜量 185 g 総重量 614 g

たんぱく質 38.4 g 鉄 2.3 mg
 脂質 25.1 g 食物繊維 6.5 g
 炭水化物 56.7 g 糖質 50.2 g

主菜) ポークピカタ 371 kcal
 副菜) ブロッコリーとカッテージチーズのサラダ 82 kcal
 汁物) 【日本製粉】こいあかね(ビーツ)のスープ 19 kcal
 ご飯) 金芽米ご飯(100g) 140 kcal

女性:栄養充足率(%表記)

