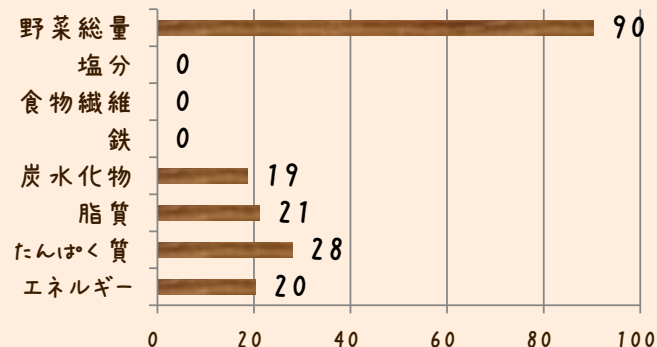


# 日替わり定食 じゃがいもと鶏肉のグラタン

3月24日



男性:栄養充足率(%表記)

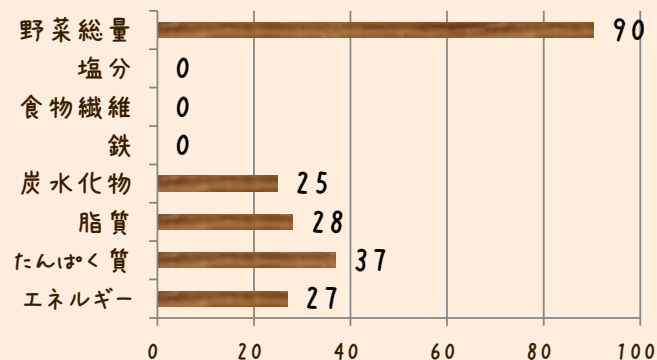


カロリー 538 kcal 塩分量 2.9 g  
野菜量 317 g 総重量 762 g

たんぱく質 30.5 g 鉄 3.0 mg  
脂質 15.6 g 食物繊維 10.7 g  
炭水化物 71.4 g 糖質 60.7 g

主菜) じゃがいもと鶏肉のグラタン 288 kcal  
副菜) オクラサラダ 61 kcal  
副菜) ブロッコリーのオイスターソース炒め 27 kcal  
汁物) ヒスイすまし汁 22 kcal  
ご飯) 金芽米ご飯(100g) 140 kcal

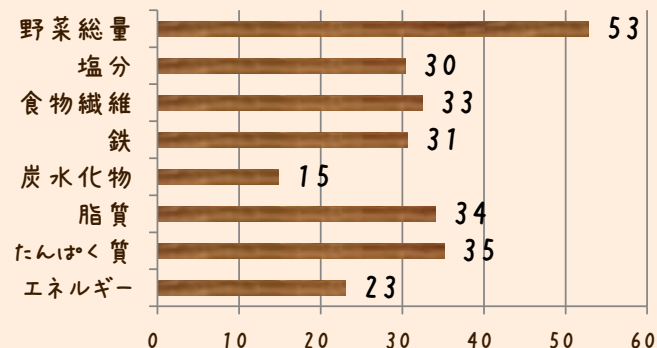
女性:栄養充足率(%表記)



# 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)

