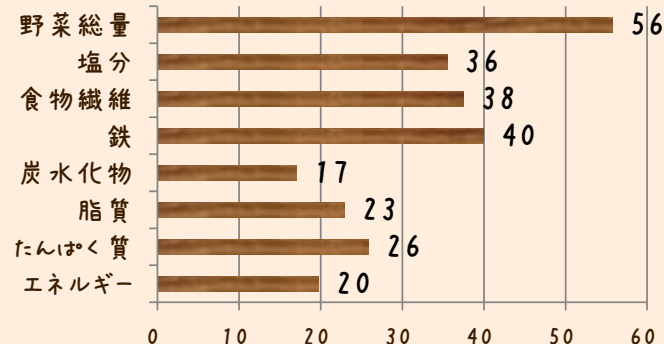


# 日替わり定食 豚肉のわさび醤油焼き

3月25日



## 男性:栄養充足率(%表記)

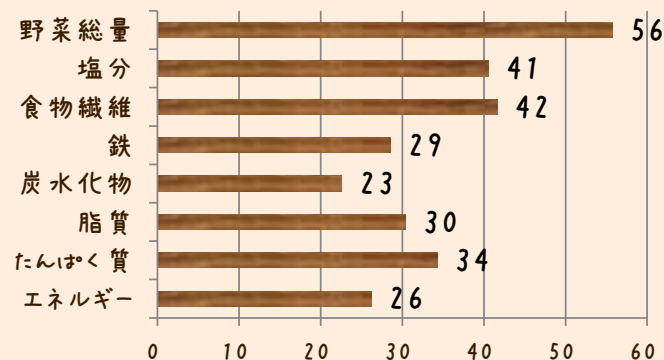


カロリー 524 kcal 塩分量 2.8 g  
野菜量 195 g 総重量 657 g

たんぱく質 28.3 g 鉄 3 mg  
脂質 16.9 g 食物繊維 7.5 g  
炭水化物 65 g 糖質 57.5 g

主菜) 豚肉のわさび醤油焼き 267 kcal  
副菜) 小松菜と桜えびの炒め物 46 kcal  
副菜) (柿)とこんにゃくの白和え 58 kcal  
汁物) 大豆もやしのキムチスープ 13 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 広島県産牡蠣フライ

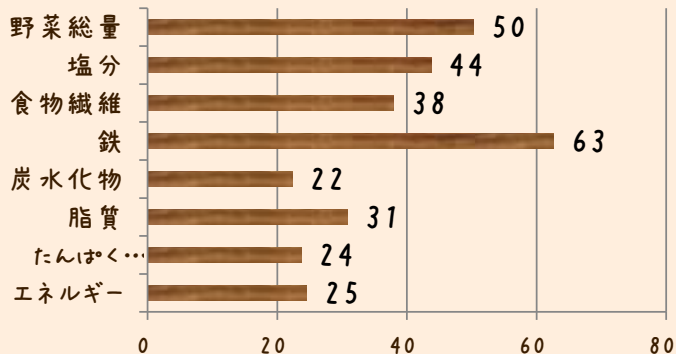


カロリー 651 kcal      塩分量 3.5 g  
 野菜量 176 g          総重量 661 g

たんぱく質 25.9 g      鉄 4.7 mg  
 脂質 22.7 g          食物繊維 7.6 g  
 炭水化物 85 g        糖質 77.4 g

主菜) 広島県産牡蠣フライ 410 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

男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)

