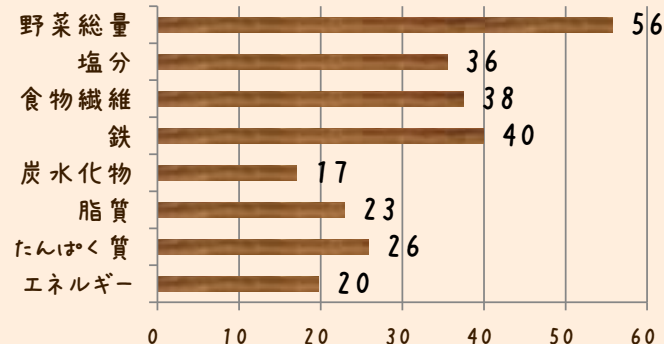


日替わり定食 豚肉のわさび醤油焼き

3月25日



男性:栄養充足率(%表記)

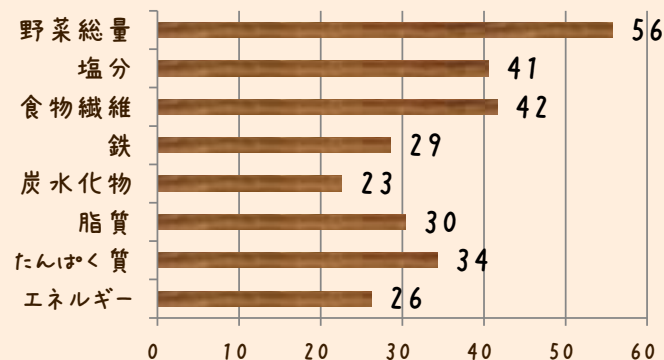


カロリー 524 kcal 塩分量 2.8 g
 野菜量 195 g 総重量 657 g

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

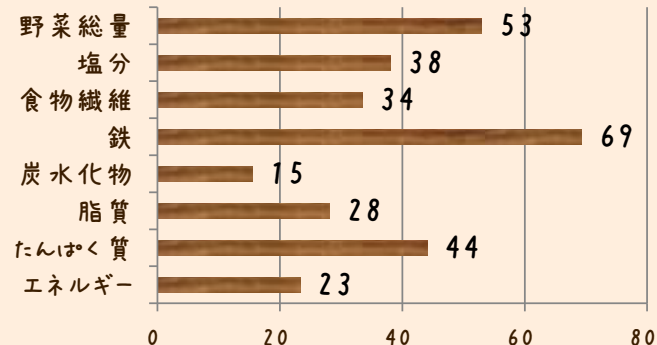
女性:栄養充足率(%表記)



一汁二菜定食 揚げないチキンチーズカツ



男性:栄養充足率(%表記)



カロリー 618 kcal 塩分量 3.1 g
 野菜量 186 g 総重量 651 g

たんぱく質 48.2 g 鉄 5.2 mg
 脂質 20.7 g 食物繊維 6.7 g
 炭水化物 58.9 g 糖質 52.2 g

主菜) 揚げないチキンチーズカツ 377 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)

