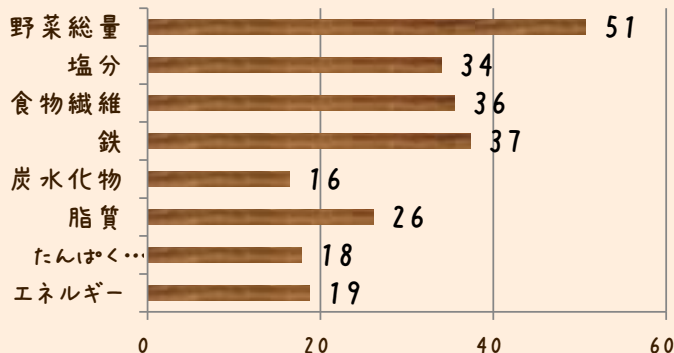


# 日替わり定食 揚げ出し豆腐

3月27日



男性:栄養充足率(%表記)

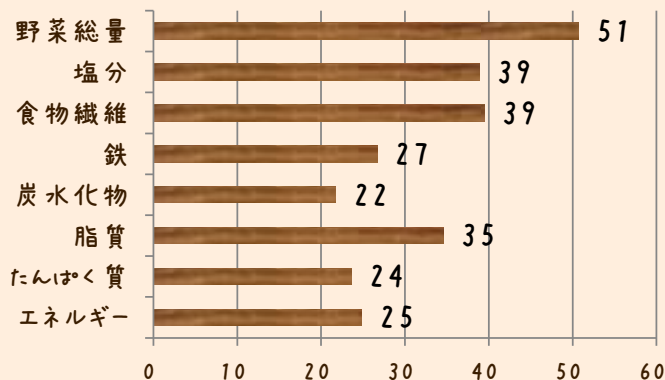


カロリー 497 kcal 塩分量 2.7 g  
野菜量 178 g 総重量 743 g

たんぱく質 19.5 g 鉄 2.8 mg  
脂質 19.2 g 食物繊維 7.1 g  
炭水化物 62.6 g 糖質 55.5 g

主菜) 揚げ出し豆腐 246 kcal  
副菜) なすとひき肉の炒め煮 60 kcal  
副菜) かぶの即席漬け 20 kcal  
汁物) 玉ねぎのみそ汁 31 kcal  
ご飯) 金芽米ご飯(100g) 140 kcal

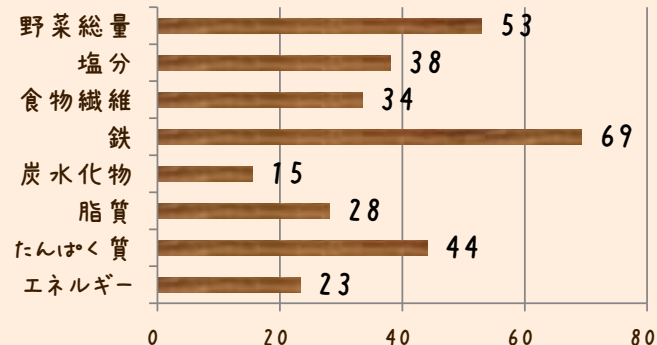
女性:栄養充足率(%表記)



# 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)

