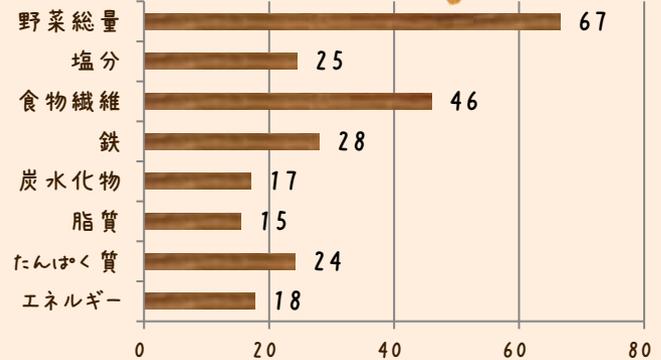


日替わり弁当 かぼちゃと豚肉のオイスターソース炒め

6月22日



男性:栄養充足率(%表記)



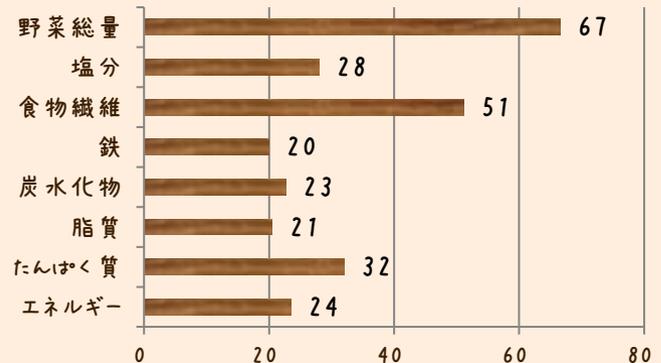
カロリー 470 kcal 塩分量 1.96 g
 野菜量 233 g 総重量 515 g

たんぱく質 26.4 g 鉄 2.1 mg
 脂質 11.4 g 食物繊維 9.2 g
 炭水化物 65.2 g 糖質 56.0 g

主菜) かぼちゃと豚肉のオイスターソース炒め 246 kcal
 副菜) オクラとコーンの煮浸し 42 kcal
 副菜) キャベツと大豆のごま和え 42 kcal

ご飯) 金芽米ご飯(100g) 140 kcal

女性:栄養充足率(%表記)



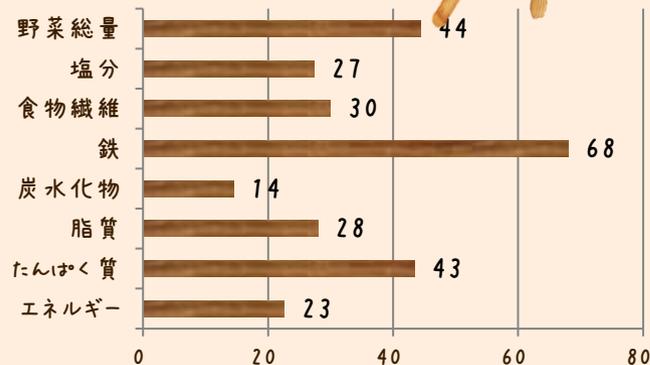
二菜弁当

揚げないチキンチーズカツ

6月22日



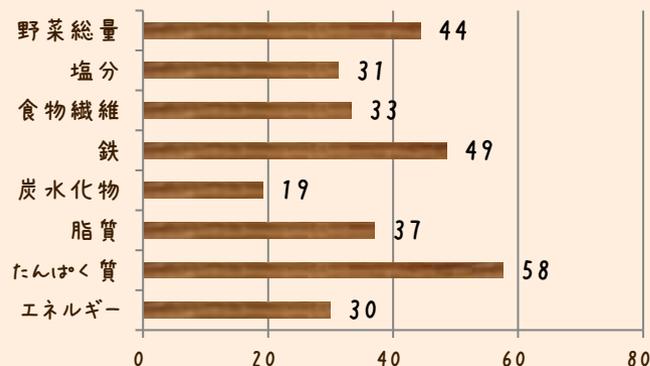
男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	599 kcal	塩分量	2.19 g
野菜量	156 g	総重量	468 g

たんぱく質	47.5 g	鉄	5.1 mg
脂質	20.6 g	食物繊維	6 g
炭水化物	55 g	糖質	49.0 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		
ご飯) 金芽米ごはん	140 kcal		

女性:栄養充足率(%表記)



カレー弁当

バターチキンカレー

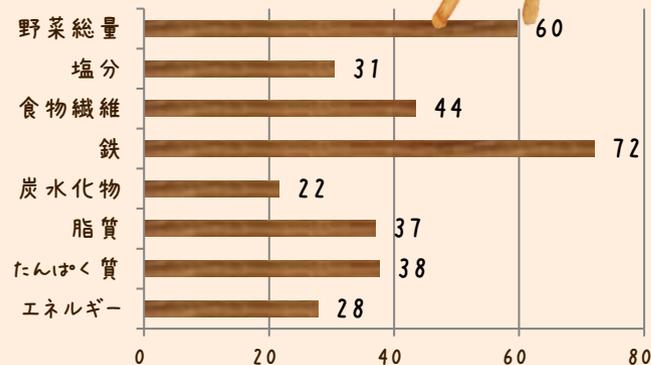
6月22日



カロリー	737 kcal	塩分量	2.44 g
野菜量	209 g	総重量	703 g

たんぱく質	41.2 g	鉄	5.4 mg
脂質	27.2 g	食物繊維	8.7 g
炭水化物	82.5 g	糖質	73.8 g
主菜) バターチキンカレー	445 kcal		
副菜) ブロッコリーとカッテージチーズのサラダ	82 kcal		
ご飯) 金芽米ごはん	210 kcal		

男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)

