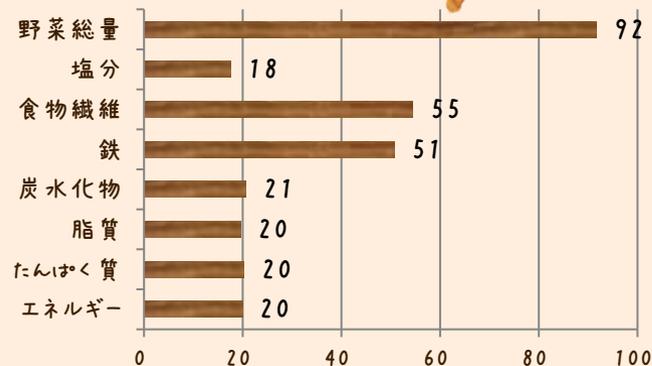


日替わり弁当 チリコンカン

6月24日



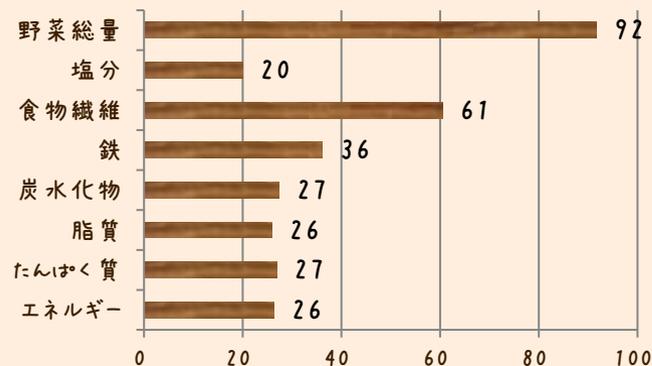
男性:栄養充足率(%表記)



| | | | |
|------|----------|-----|--------|
| カロリー | 528 kcal | 塩分量 | 1.40 g |
| 野菜量 | 321 g | 総重量 | 556 g |

| | | | |
|-----------------|----------|------|--------|
| たんぱく質 | 22.2 g | 鉄 | 3.8 mg |
| 脂質 | 14.4 g | 食物繊維 | 10.9 g |
| 炭水化物 | 78.8 g | 糖質 | 67.9 g |
| 主菜) チリコンカン | 277 kcal | | |
| 副菜) 小松菜のおかかマヨ | 39 kcal | | |
| 副菜) はちみつレモンかぼちゃ | 72 kcal | | |
| ご飯) 金芽米ご飯(100g) | 140 kcal | | |

女性:栄養充足率(%表記)



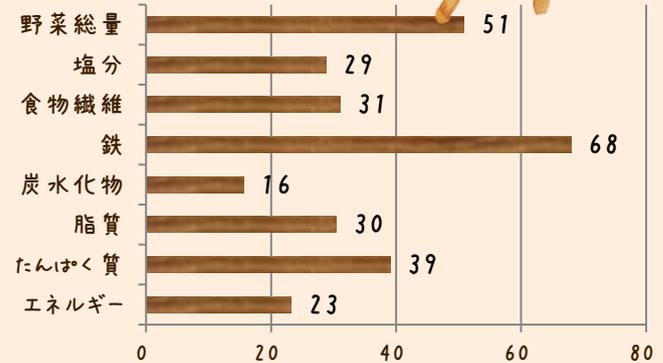
二菜弁当

油淋鶏

6月24日



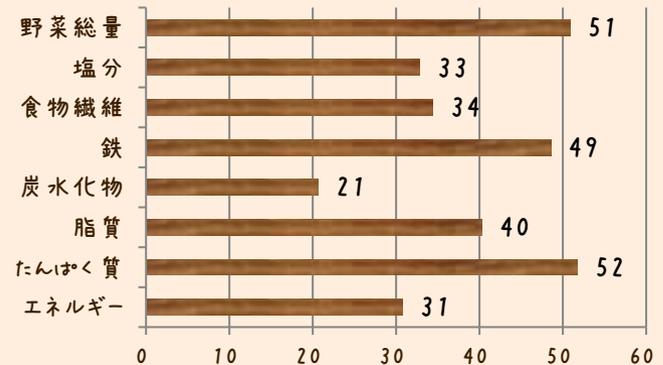
男性:栄養充足率(%表記)



| | | | |
|------|----------|-----|--------|
| カロリー | 616 kcal | 塩分量 | 2.30 g |
| 野菜量 | 178 g | 総重量 | 500 g |

| | | | |
|-------------------------|----------|------|--------|
| たんぱく質 | 42.7 g | 鉄 | 5.1 mg |
| 脂質 | 22.4 g | 食物繊維 | 6.2 g |
| 炭水化物 | 59.5 g | 糖質 | 53.3 g |
| 主菜) 油淋鶏 | 394 kcal | | |
| 副菜) プ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)



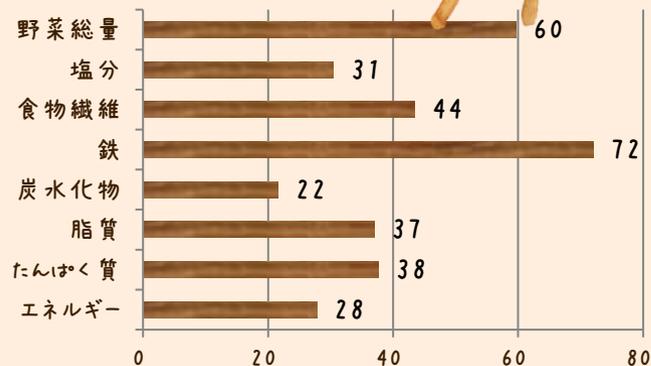
カレー弁当

バターチキンカレー

6月24日



男性:栄養充足率(%表記)



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

女性:栄養充足率(%表記)

