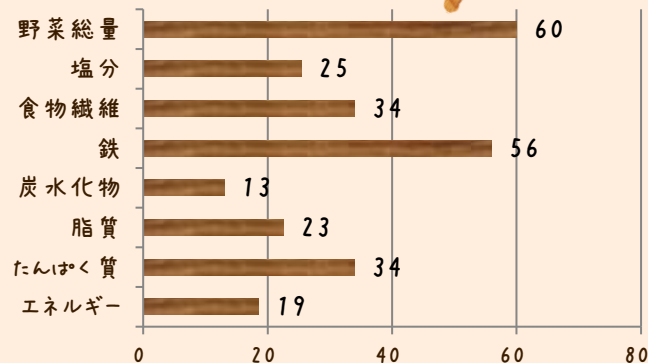


日替わり弁当 鮭のピザ焼き

6月25日



男性:栄養充足率(%表記)



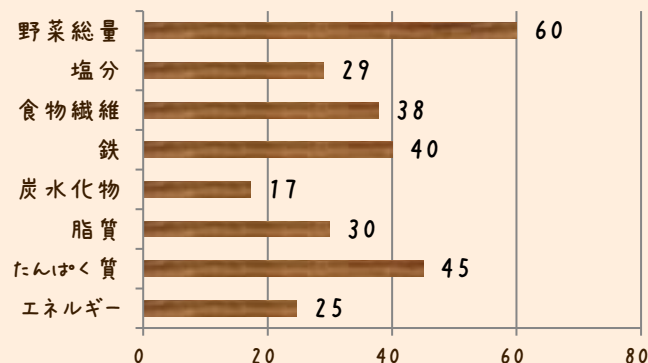
カロリー	493 kcal	塩分量	2.03 g
野菜量	210 g	総重量	510 g

たんぱく質	37.1 g	鉄	4.2 mg
脂質	16.6 g	食物繊維	6.8 g
炭水化物	49.6 g	糖質	42.8 g

主菜) 鮭のピザ焼き	237 kcal
副菜) 小松菜と厚揚げの煮物	88 kcal
副菜) きゅうりのごま酢和え	28 kcal

ご飯) 金芽米ご飯(100g)	140 kcal
-----------------	----------

女性:栄養充足率(%表記)



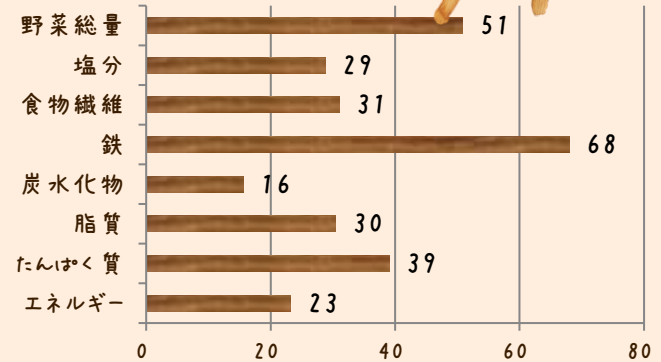
二菜弁当

油淋鶏

6月25日



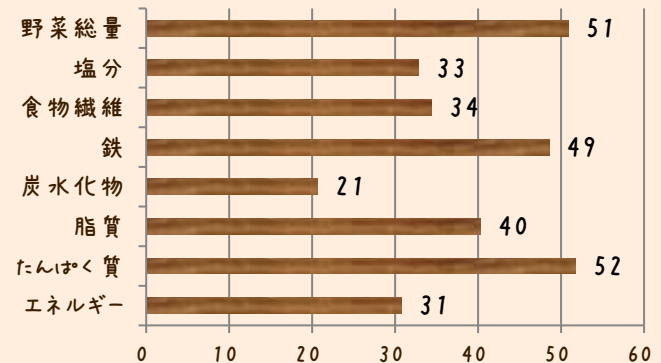
男性:栄養充足率(%表記)



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)



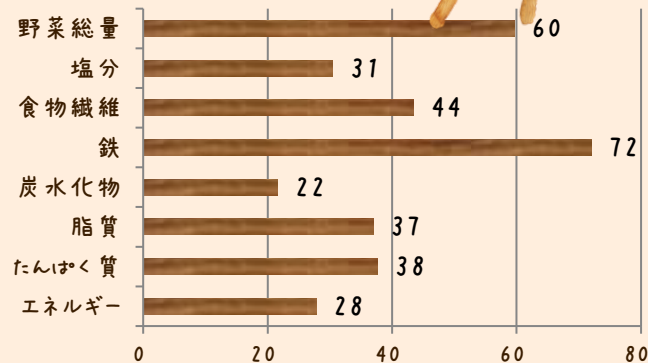
カレー弁当

バターチキンカレー

6月25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)

