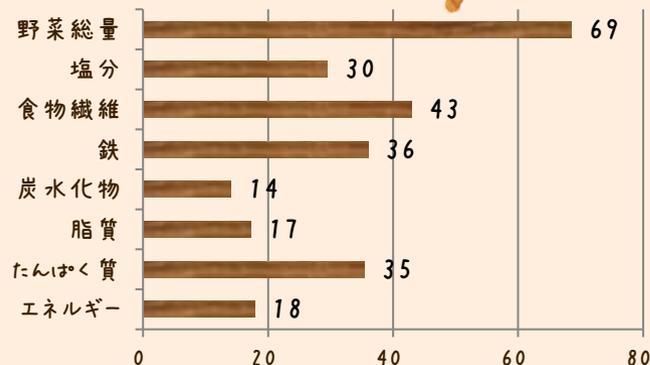


日替わり弁当 ささみの中華炒め

6月26日



男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	473 kcal	塩分量	2.36 g
野菜量	240 g	総重量	539 g

たんぱく質	38.7 g	鉄	2.7 mg
脂質	12.7 g	食物繊維	8.6 g
炭水化物	53.6 g	糖質	45.0 g

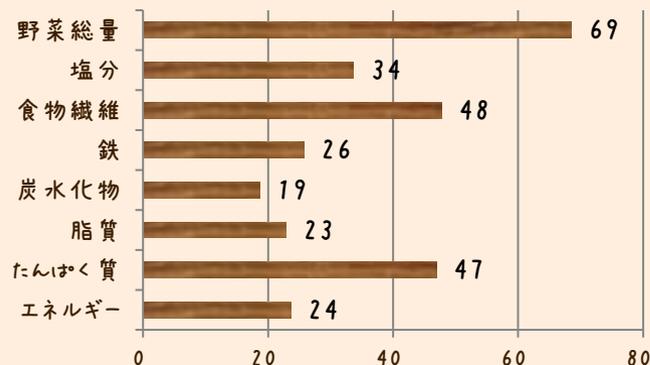
主菜) ささみの中華炒め 172 kcal

副菜) ミックサラダ 116 kcal

副菜) 高野豆腐とほうれん草のお浸し 45 kcal

ご飯) 金芽米ご飯(100g) 140 kcal

女性:栄養充足率(%表記)



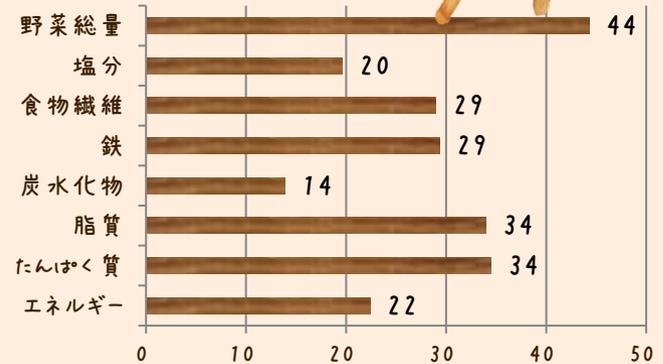
二菜弁当

ポークピカタ～ホエー豚使用～

6月26日



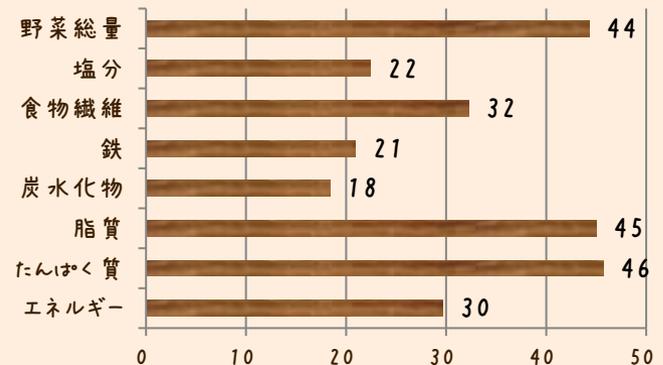
男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	593 kcal	塩分量	1.57 g
野菜量	155 g	総重量	432 g

たんぱく質	37.7 g	鉄	2.2 mg
脂質	25 g	食物繊維	5.8 g
炭水化物	52.8 g	糖質	47.0 g
主菜) ポークピカタ～ホエー豚使用～	371 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)



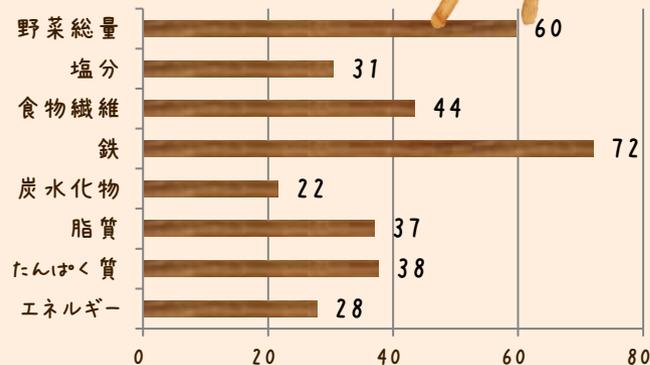
カレー弁当

バターチキンカレー

6月26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トチーズのサラダ	82 kcal		
ご飯) 金芽米ごはん	210 kcal		

女性:栄養充足率(%表記)

