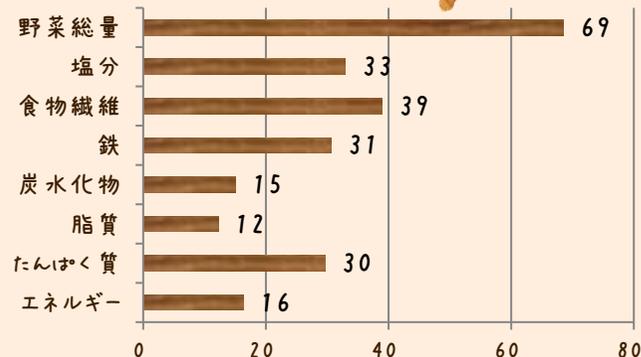


# 日替わり定食 鮭のたらこマヨネーズ焼き

8月11日



男性:栄養充足率(%表記)

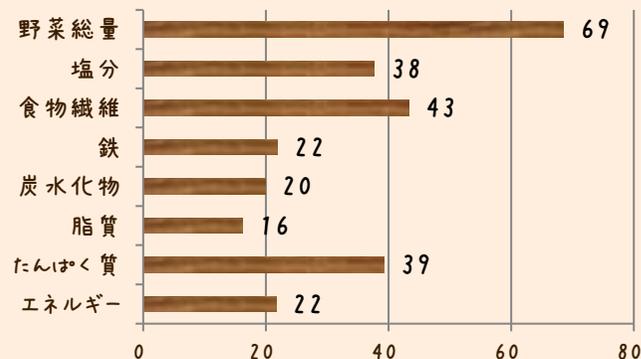


カロリー 433 kcal 塩分量 2.64 g  
野菜量 240 g 総重量 678 g

たんぱく質 32.4 g 鉄 2.3 mg  
脂質 9 g 食物繊維 7.8 g  
炭水化物 57.2 g 糖質 49.4 g

主菜) 鮭のたらこマヨネーズ焼き 189 kcal  
副菜) かぶと舞茸の煮物 38 kcal  
副菜) 長芋とかにかまの梅和え 36 kcal  
汁物) オクラのみそ汁 30 kcal  
ご飯) 金芽米ご飯(100g) 140 kcal

女性:栄養充足率(%表記)

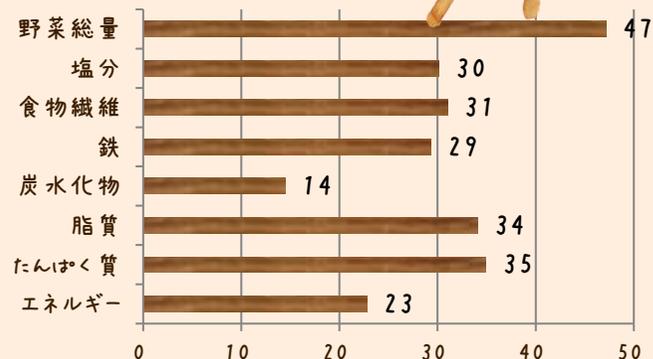


# 一汁二菜定食 ポークピカタ ～ホエー豚使用～

8月11日

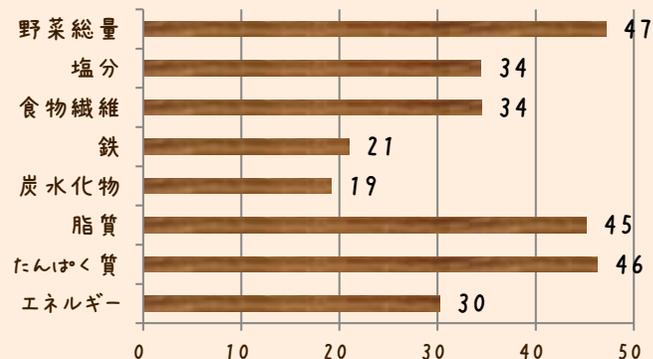


男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	604 kcal	塩分量	2.41 g
野菜量	165 g	総重量	595 g

女性:栄養充足率(%表記)



たんぱく質	38.2 g	鉄	2.2 mg
脂質	25.1 g	食物繊維	6.2 g
炭水化物	55.1 g	糖質	48.9 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		
汁物) コンソメスープ	11 kcal		
ご飯) 金芽米ごはん	140 kcal		

カレー定食

# バターチキンカレー

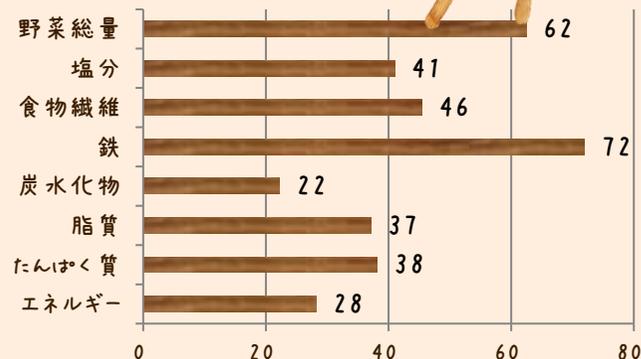
8月11日



カロリー	748 kcal	塩分量	3.28 g
野菜量	219 g	総重量	866 g

たんぱく質	41.7 g	鉄	5.4 mg
脂質	27.3 g	食物繊維	9.1 g
炭水化物	84.8 g	糖質	75.7 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		
汁物) コンソメスープ	11 kcal		
ご飯) 金芽米	210 kcal		

## 男性:栄養充足率(%表記)



## 女性:栄養充足率(%表記)

