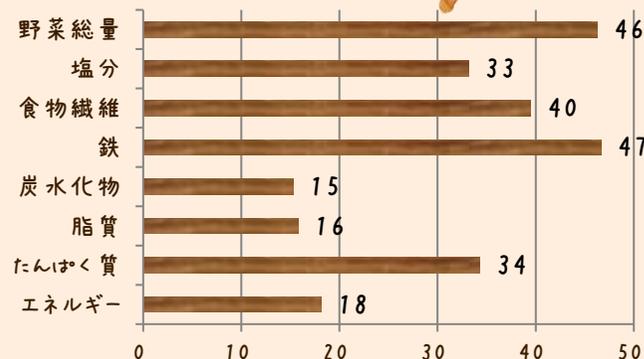


日替わり定食 鶏むね肉のアーモンド入りパン粉焼き

8月12日



男性:栄養充足率(%表記)

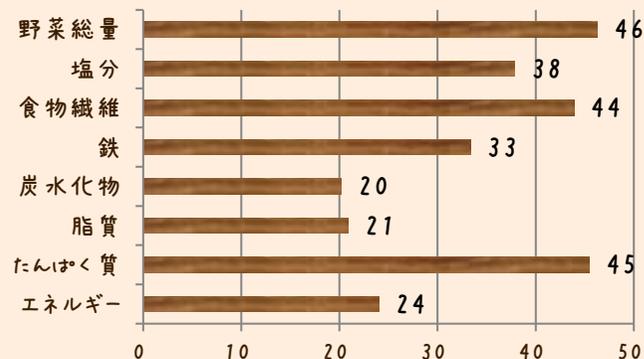


カロリー 480 kcal 塩分量 2.65 g
野菜量 162 g 総重量 655 g

たんぱく質 37.5 g 鉄 3.5 mg
脂質 11.6 g 食物繊維 7.9 g
炭水化物 58.1 g 糖質 50.2 g

主菜) 鶏むね肉のアーモンド入りパン粉焼き 209 kcal
副菜) 小松菜の卵とじ 89 kcal
副菜) きゅうりとえのき茸の青じそ和え 17 kcal
汁物) なめことわかめのみそ汁 25 kcal
ご飯) 金芽米ご飯(100g) 140 kcal

女性:栄養充足率(%表記)

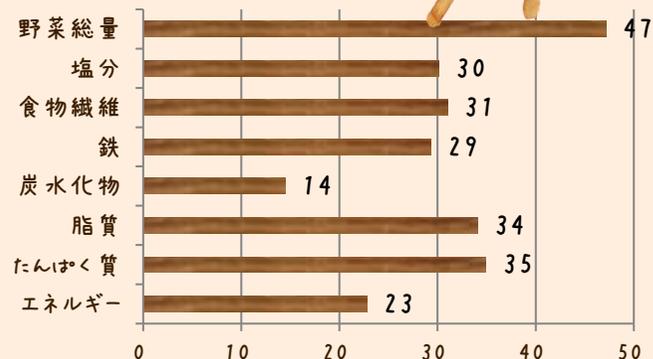


一汁二菜定食 ポークピカタ ～ホエー豚使用～

8月12日

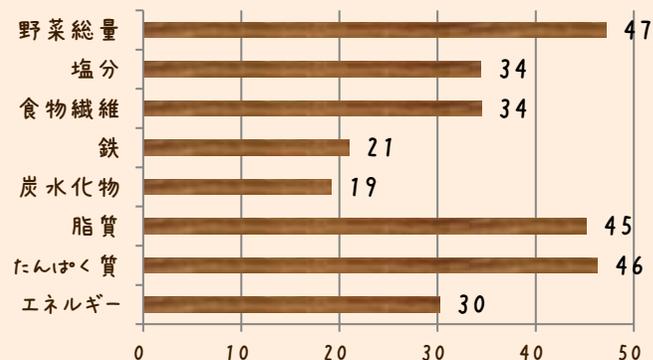


男性:栄養充足率(%表記)



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

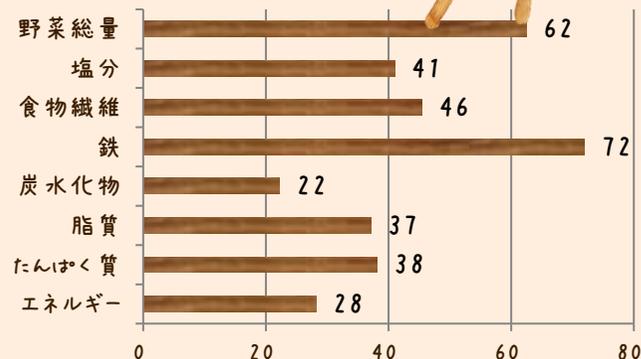
8月12日



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)

