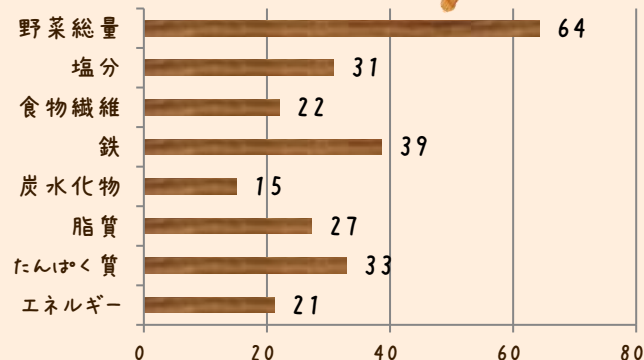


日替わり定食 さわらのレモンみろ焼き

8月18日



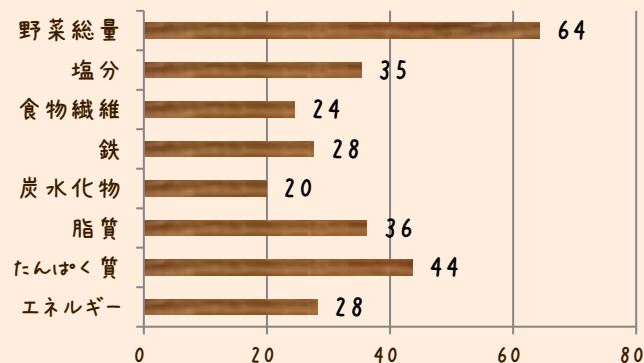
男性:栄養充足率(%表記)



カロリー 563 kcal 塩分量 2.47 g
野菜量 225 g 総重量 654 g

たんぱく質	36 g	鉄	2.9 mg
脂質	20.1 g	食物繊維	4.4 g
炭水化物	57.1 g	糖質	52.7 g
主菜)	さわらのレモンみろ焼き		225 kcal
副菜)	白菜のひき肉煮		76 kcal
副菜)	もやしときゅうりの梅肉和え		38 kcal
汁物)	カリフラワーの和風スープ		84 kcal
ご飯)	金芽米ご飯(100g)		140 kcal

女性:栄養充足率(%表記)

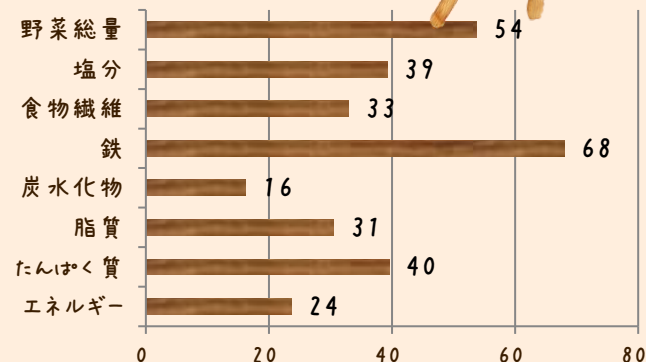


一汁二菜定食 油淋鶏

8月18日



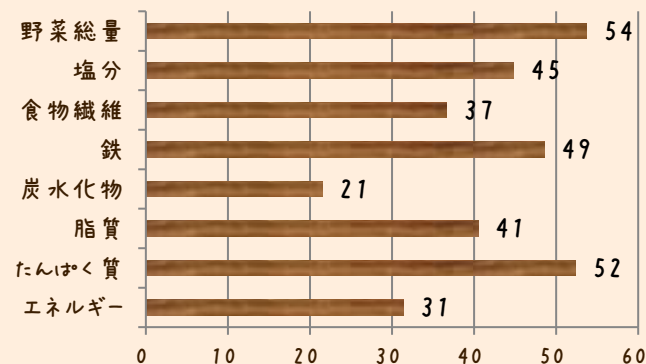
男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	627 kcal	塩分量	3.14 g
野菜量	188 g	総重量	663 g

たんぱく質	43.2 g	鉄	5.1 mg
脂質	22.5 g	食物繊維	6.6 g
炭水化物	61.8 g	糖質	55.2 g
主菜) 油淋鶏	394 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		

女性:栄養充足率(%表記)



カレー定食

バターチキンカレー

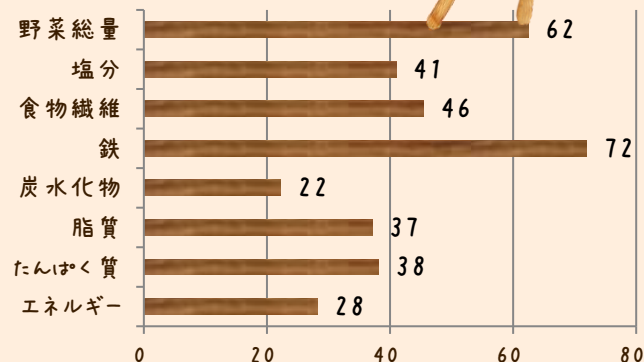
8月18日



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)

