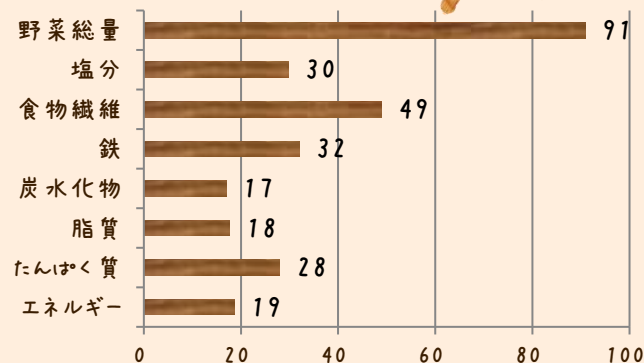


日替わり定食 オクラとなすの肉みそ炒め

8月19日



男性:栄養充足率(%表記)

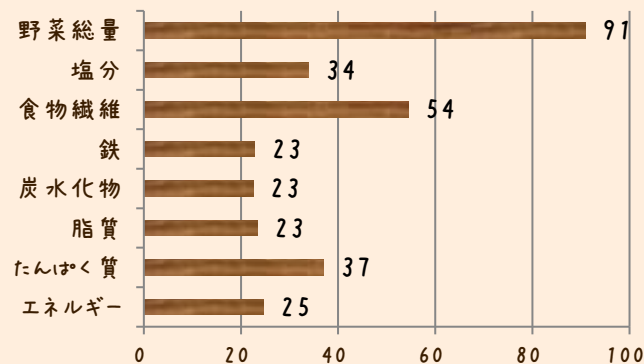


カロリー 493 kcal 塩分量 2.38 g
野菜量 318 g 総重量 698 g

たんぱく質 30.6 g 鉄 2.4 mg
脂質 13 g 食物繊維 9.8 g
炭水化物 64.7 g 糖質 54.9 g

主菜) オクラとなすの肉みそ炒め 202 kcal
副菜) ブロッコリーとカリフラワーのサラダ 74 kcal
副菜) ごぼうとセロリのきんぴら 35 kcal
汁物) とろろ汁 42 kcal
ご飯) 金芽米ご飯(100g) 140 kcal

女性:栄養充足率(%表記)

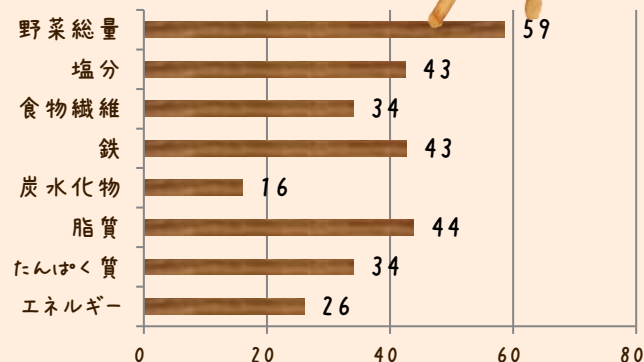


一汁二菜定食 チーズハンバーグ

8月19日

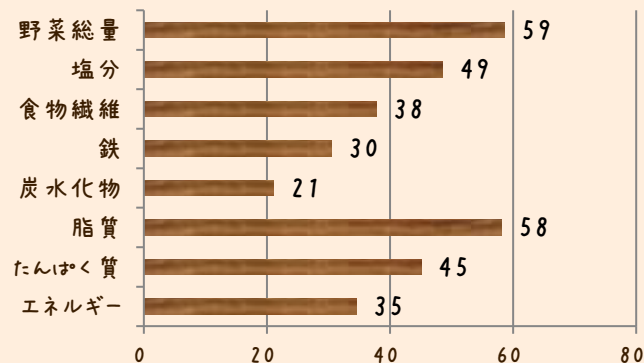


男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	690 kcal	塩分量	3.40 g
野菜量	205 g	総重量	669 g

女性:栄養充足率(%表記)



たんぱく質	37.2 g	鉄	3.2 mg
脂質	32.3 g	食物繊維	6.8 g
炭水化物	60.8 g	糖質	54.0 g
主菜) チーズハンバーグ	457 kcal		
副菜) ブロッコリーとカット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		

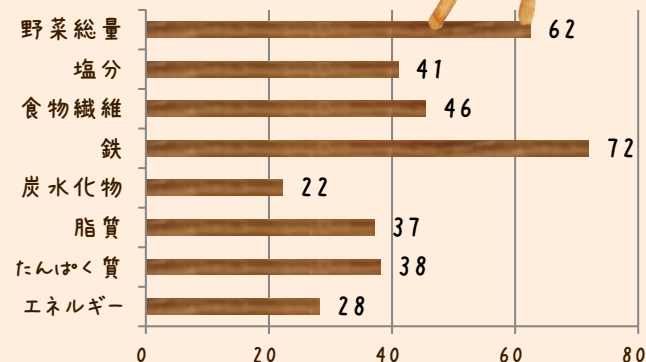
カレー定食

バターチキンカレー

8月19日



男性:栄養充足率(%表記)



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		

女性:栄養充足率(%表記)

