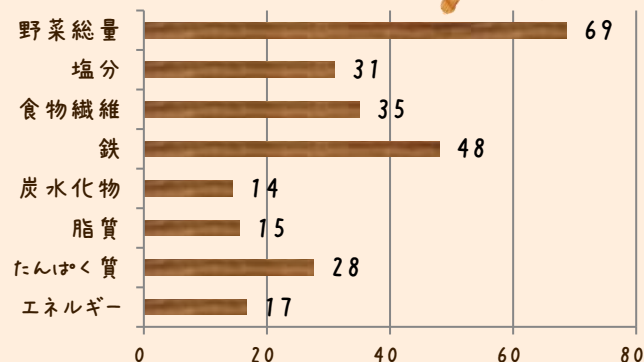


日替わり定食 鶏肉のなめこおろし煮

8月20日



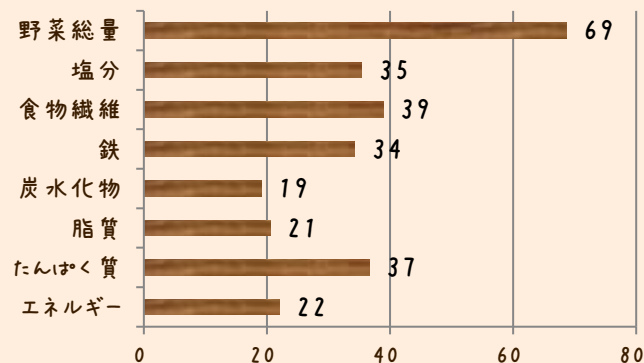
男性:栄養充足率(%表記)



カロリー 441 kcal 塩分量 2.48 g
野菜量 241 g 総重量 697 g

たんぱく質	30.2 g	鉄	3.6 mg
脂質	11.4 g	食物繊維	7 g
炭水化物	54.8 g	糖質	47.8 g
主菜) 鶏肉のなめこおろし煮	169 kcal		
副菜) ラタトゥイユ	73 kcal		
副菜) ツナの小松菜和え	34 kcal		
汁物) とろろ昆布のみそ汁	25 kcal		
ご飯) 金芽米ご飯(100g)	140 kcal		

女性:栄養充足率(%表記)

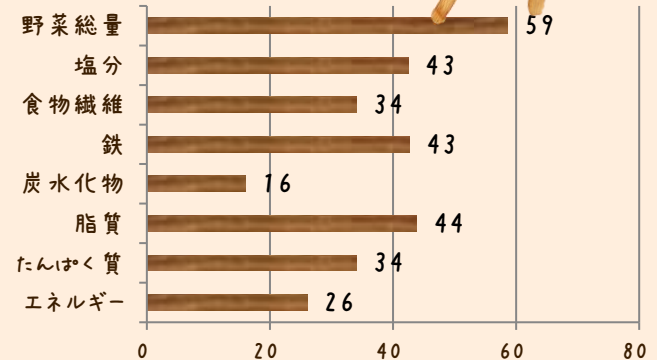


一汁二菜定食 チーズハンバーグ

8月20日



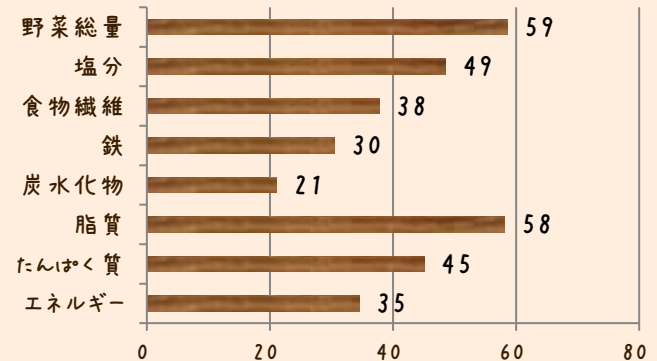
男性:栄養充足率(%表記)



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

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		

女性:栄養充足率(%表記)



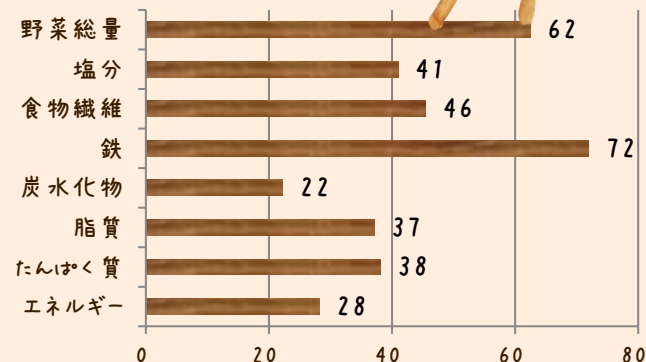
カレー定食

バターチキンカレー

8月20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)

