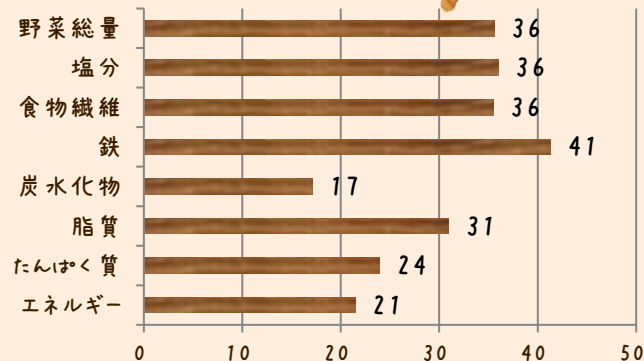


日替わり定食 麻婆豆腐

8月21日



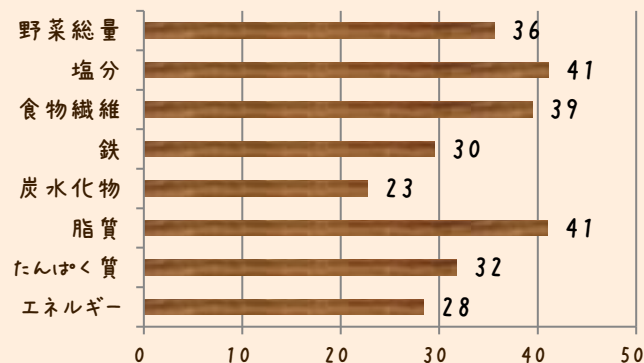
男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	569 kcal	塩分量	2.88 g
野菜量	125 g	総重量	724 g

たんぱく質	26.2 g	鉄	3.1 mg
脂質	22.8 g	食物繊維	7.1 g
炭水化物	65.3 g	糖質	58.2 g
主菜) 麻婆豆腐	290 kcal		
副菜) 中華風サラダ	91 kcal		
副菜) ごぼうとこんにゃくの炒り煮	37 kcal		
汁物) にらとたけのこのスープ	11 kcal		
ご飯) 金芽米ご飯(100g)	140 kcal		

女性:栄養充足率(%表記)

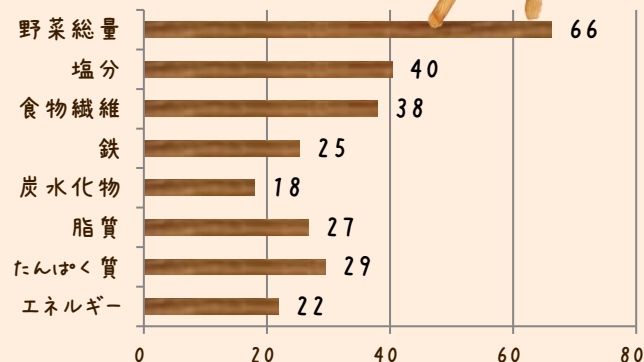


一汁二菜定食 白身魚と野菜の黒酢あんかけ

8月21日

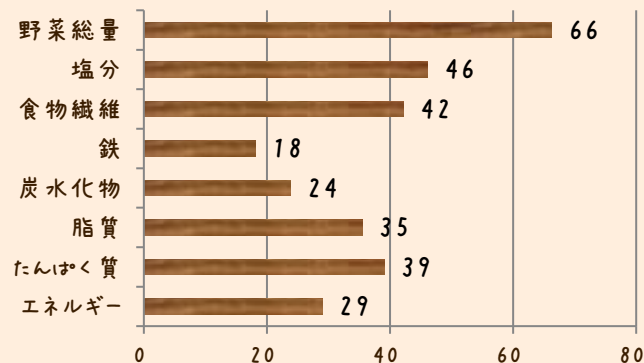


男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	580 kcal	塩分量	3.23 g
野菜量	232 g	総重量	757 g

女性:栄養充足率(%表記)



たんぱく質	32.2 g	鉄	1.9 mg
脂質	19.7 g	食物繊維	7.6 g
炭水化物	68.6 g	糖質	61.0 g
主菜) 白身魚と野菜の黒酢あんかけ	347 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

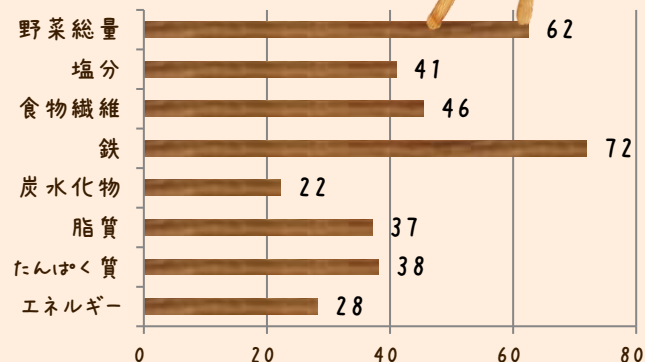
8月21日



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)

