

# 日替わり定食 さわらの豆板醬ソースかけ

9月8日

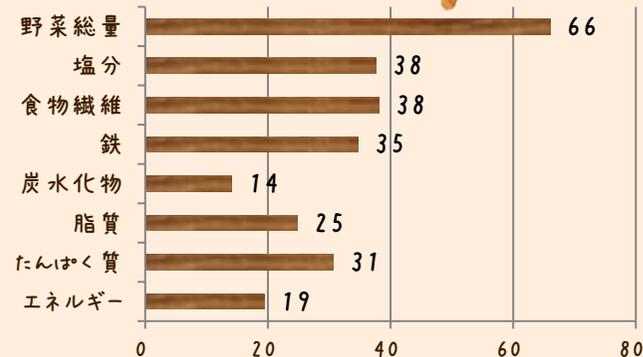


カロリー 524 kcal 塩分量 2.82 g  
 野菜量 231 g 総重量 690 g

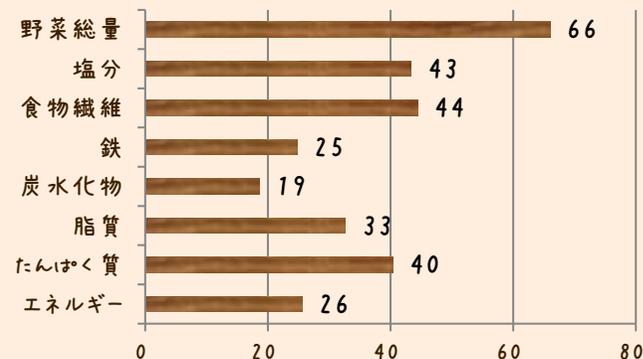
たんぱく質 35.2 g 鉄 2.6 mg  
 脂質 18.6 g 食物繊維 8 g  
 炭水化物 54.9 g 糖質 46.9 g

主菜) さわらの豆板醬ソースかけ 227 kcal  
 副菜) たけのこと油揚げの煮物 84 kcal  
 副菜) キャベツのピーナッツ和え 51 kcal  
 汁物) 麩のすまし汁 22 kcal  
 ご飯) 金芽米ご飯(100g) 140 kcal

## 男性:栄養充足率(%表記)



## 女性:栄養充足率(%表記)

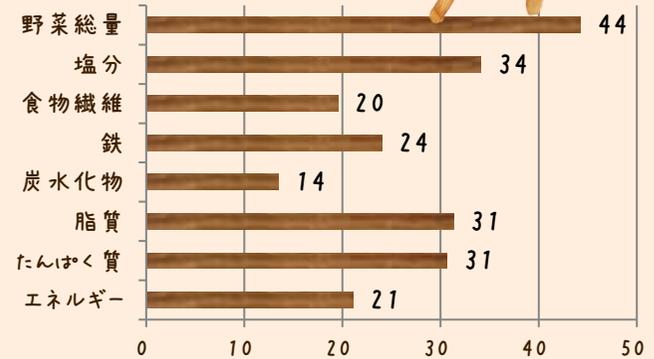


# 一汁二菜定食 ポークピカタ ～ホエー豚使用～

9月8日

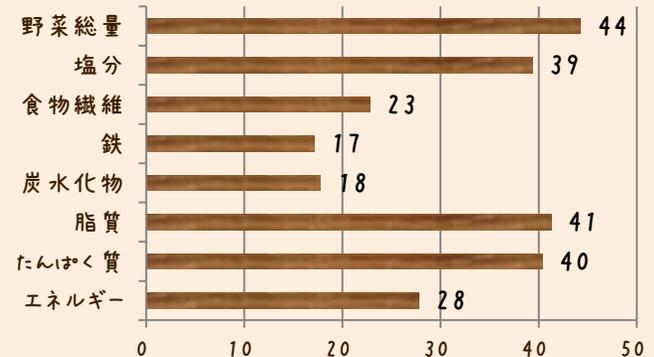


男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	570 kcal	塩分量	2.56 g
野菜量	155 g	総重量	577 g

女性:栄養充足率(%表記)



たんぱく質	35.2 g	鉄	1.8 mg
脂質	23.5 g	食物繊維	4.1 g
炭水化物	52.4 g	糖質	48.3 g
主菜) ポークピカタ ～ホエー豚使用～	371 kcal		
副菜) きゅうりともやしのナムル	48 kcal		
汁物) コンソメスープ	11 kcal		
ご飯) 金芽米ご飯(100g)	140 kcal		

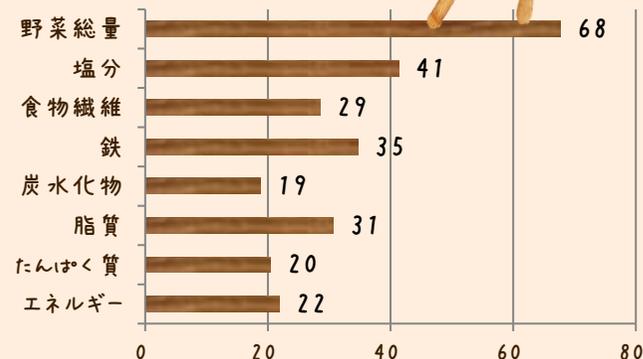
カレー定食

# ピリ辛煮込み野菜カレー

9月8日

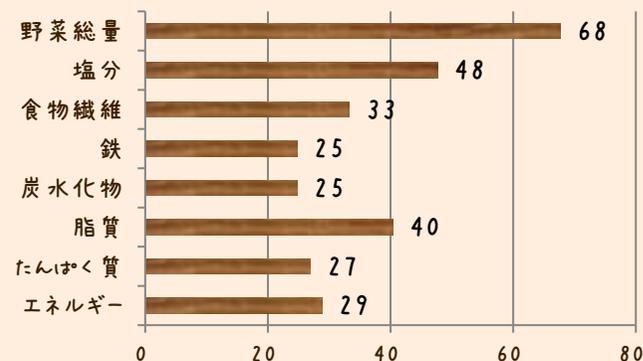


男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	591 kcal	塩分量	3.10 g
野菜量	237 g	総重量	709 g

女性:栄養充足率(%表記)



たんぱく質	23.5 g	鉄	2.6 mg
脂質	23 g	食物繊維	6 g
炭水化物	73 g	糖質	67.0 g
主菜) ピリ辛煮込み野菜カレー			322 kcal
副菜) きゅうりともやしのナムル			48 kcal
汁物) コンソメスープ			11 kcal
ご飯) 金芽米ご飯(150g)			210 kcal