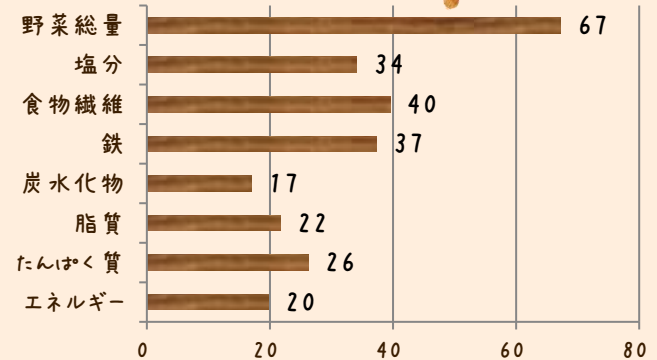


# 日替わり定食 鶏肉のポン酢がけ

9月9日



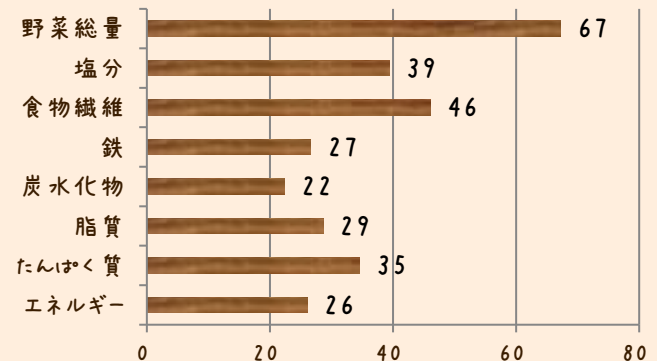
## 男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	534 kcal	塩分量	2.56 g
野菜量	236 g	総重量	652 g

たんぱく質	30.1 g	鉄	2.8 mg
脂質	16.3 g	食物繊維	8.3 g
炭水化物	66 g	糖質	57.7 g
主菜) 鶏肉のポン酢がけ	144 kcal		
副菜) ごぼうとくるみの金平	145 kcal		
副菜) レンコンの赤ワイン煮	52 kcal		
汁物) 里芋のみそ汁	53 kcal		
ご飯) 金芽米ご飯(100g)	140 kcal		

## 女性:栄養充足率(%表記)

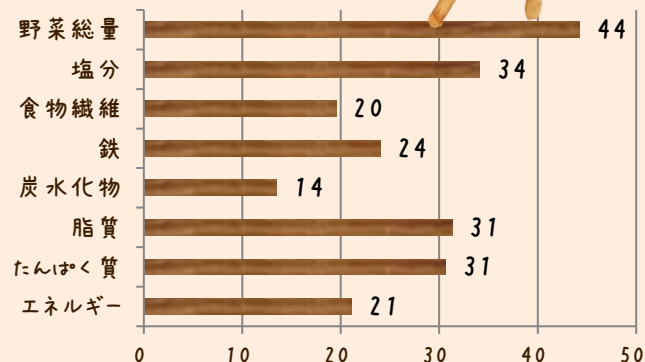


# 一汁二菜定食 ポークピカタ ～ホエー豚使用～

9月9日



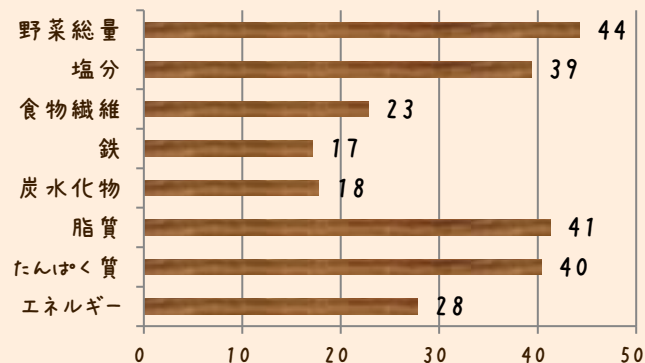
男性:栄養充足率(%表記)



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

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

女性:栄養充足率(%表記)



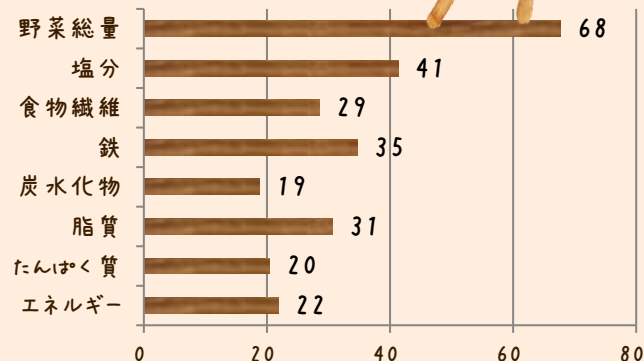
カレー定食

# ピリ辛煮込み野菜カレー

9月9日

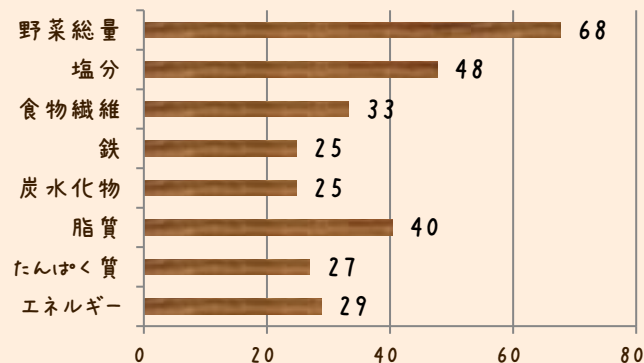


男性:栄養充足率(%表記)



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