

日替わり定食 チキンのデミグラスソース

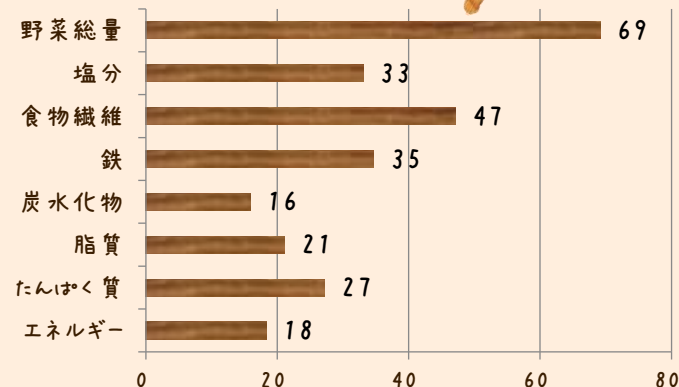
1月25日



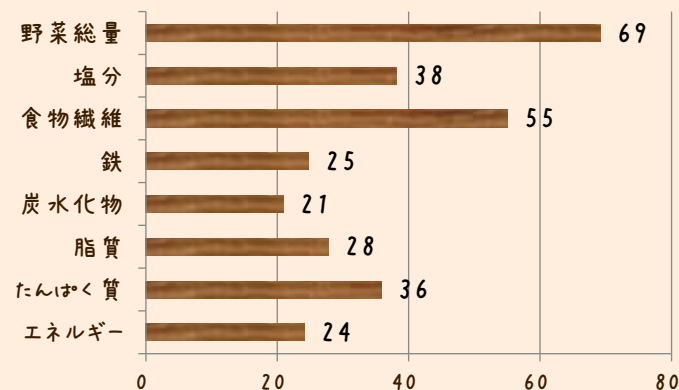
カロリー	494 kcal	塩分量	2.48 g
野菜量	242 g	総重量	745 g

たんぱく質	31.2 g	鉄	2.6 mg
脂質	15.8 g	食物繊維	9.9 g
炭水化物	61.5 g	糖質	51.6 g
主菜)	チキンのデミグラスソース		202 kcal
副菜)	セサミサラダ		106 kcal
副菜)	和風キノコマリネ		33 kcal
汁物)	たまねぎのコンソメスープ		13 kcal
ご飯)	金芽米ごはん(100g)		140 kcal

男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)

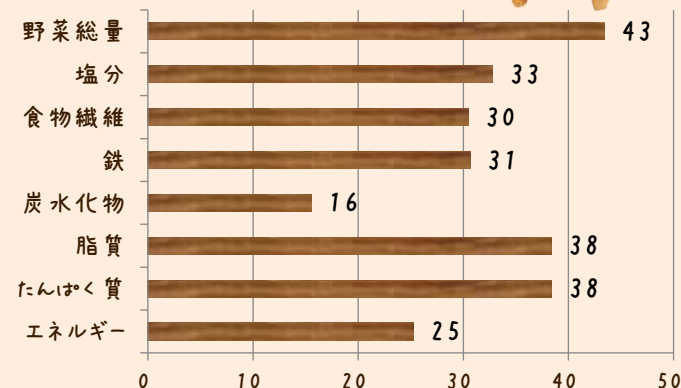


週替わり定食 ポークカツレツ フレンチ風マスタードソース

1月25日



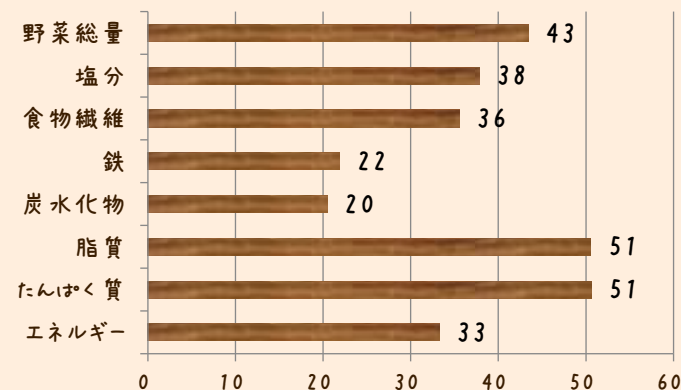
男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	682 kcal	塩分量	2.46 g
野菜量	152 g	総重量	627 g

たんぱく質	44.1 g	鉄	2.3 mg
脂質	28.8 g	食物繊維	6.4 g
炭水化物	60.3 g	糖質	53.9 g
主菜)	ポークカツレツ フレンチ風マスタードソース	449 kcal	
副菜)	ブロッコリーとカッテ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(100g)	140 kcal	

女性:栄養充足率(%表記)



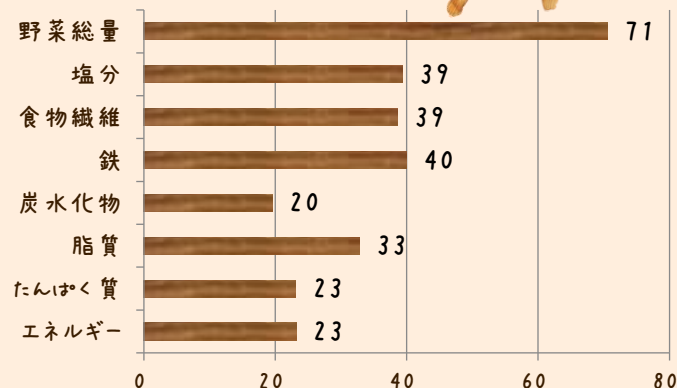
カレー定食

ピリ辛煮込み野菜カレー

1月25日



男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	625 kcal	塩分量	2.95 g
野菜量	247 g	総重量	726 g

たんぱく質	26.5 g	鉄	3 mg
脂質	24.6 g	食物繊維	8.1 g
炭水化物	75.7 g	糖質	67.6 g
主菜) ピリ辛煮込み野菜カレー	322 kcal		
副菜) ブロッコリーとカッテ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(150g)	210 kcal		

女性:栄養充足率(%表記)

