日替わり定食　麻婆春雨

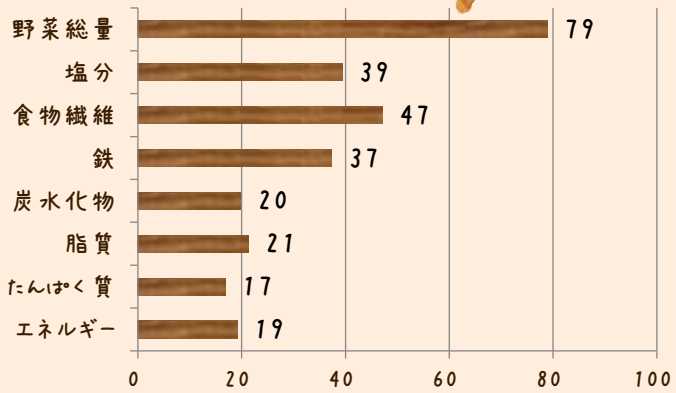
10月11日

カロリー	516 kcal	塩分量	2.95 g
野菜量	276 g	総重量	746 g
たんぱく質	19.3 g	鉄	2.8 mg
脂質	16 g	食物繊維	9.9 g
炭水化物	76.9 g	糖質	67.0 g

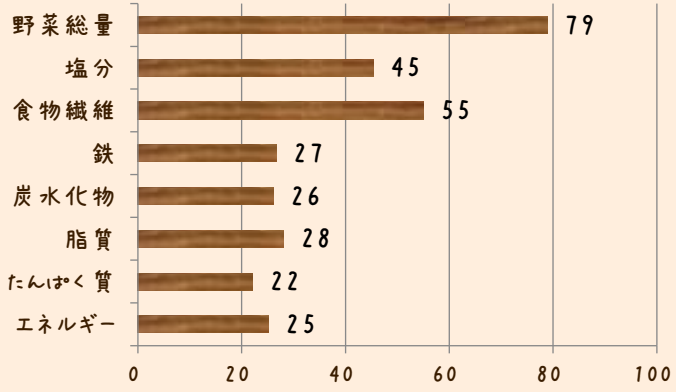
主菜）	麻婆春雨	246 kcal
副菜）	中華サラダ	42 kcal
副菜）	れんこんとにんじんの煮物	66 kcal
汁物）	長ねぎとすりごまの中華スープ	22 kcal
ご飯）	金芽米ごはん(100g)	140 kcal

※ロウカット玄米の場合、マイナス9kcal

男性:栄養充足率(%表記)

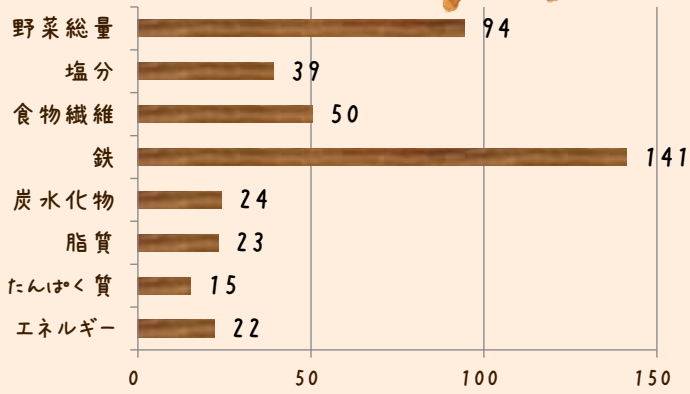


女性:栄養充足率(%表記)

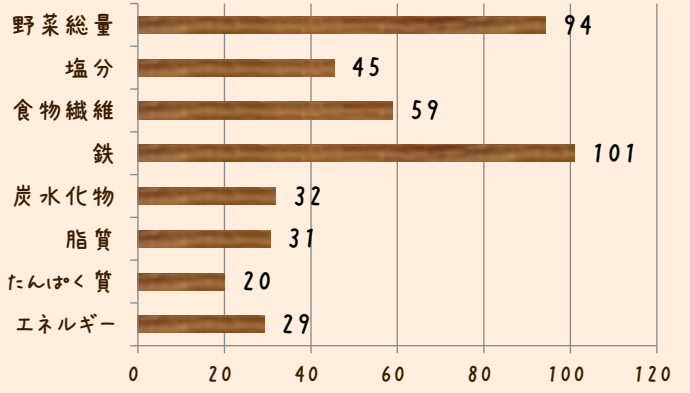


週替わり定食　栗マロンかぼちゃの豆乳クリーム入り焼きコロッケ　10月11日

男性：栄養充足率（%表記）



女性：栄養充足率（%表記）



カロリー	598 kcal	塩分量	2.95 g
野菜量	330 g	総重量	755 g
たんぱく質	17.5 g	鉄	3.4 mg
脂質	17.4 g	食物繊維	10.6 g
炭水化物	93.9 g	糖質	83.3 g

主菜）	栗マロンかぼちゃの豆乳クリーム入り焼きコロッケ	328 kcal
副菜）	中華サラダ	42 kcal
副菜）	れんこんとにんじんの煮物	66 kcal
汁物）	長ねぎとすりごまの中華スープ	22 kcal
ご飯）	金芽米ごはん（100g）	140 kcal

※ロウカット玄米の場合、マイナス9kcal