日替わり定食　タンドリーチキン

10月13日

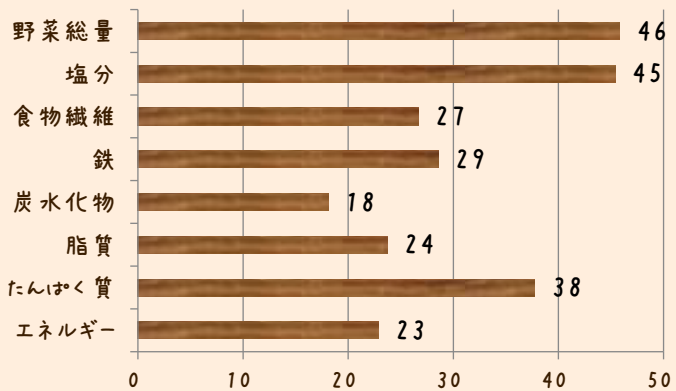
カロリー	469 kcal	塩分量	2.95 g
野菜量	161 g	総重量	703 g
たんぱく質	32.9 g	鉄	3 mg
脂質	13.5 g	食物繊維	4.8 g
炭水化物	53.3 g	糖質	48.5 g

主菜）	タンドリーチキン	197 kcal
副菜）	高野豆腐とこんにゃくの煮物	90 kcal
副菜）	白菜の浅漬け	10 kcal
汁物）	豚肉のコンソメスープ	32 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

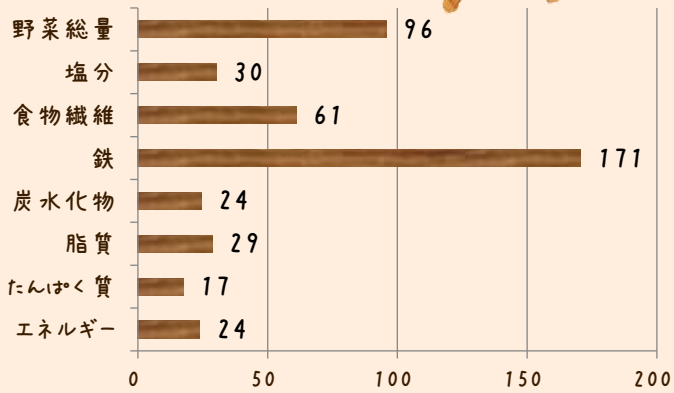
男性:栄養充足率(%表記)

女性:栄養充足率(%表記)

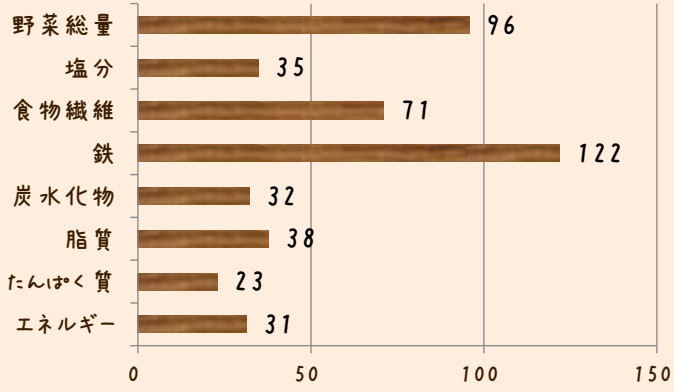


週替わり定食　栗マロンかぼちゃの豆乳クリーム入り焼きコロッケ　10月13日

男性：栄養充足率（%表記）



女性：栄養充足率（%表記）



カロリー	643 kcal	塩分量	2.26 g
野菜量	335 g	総重量	764 g
たんぱく質	20 g	鉄	3.6 mg
脂質	21.5 g	食物繊維	12.8 g
炭水化物	94.9 g	糖質	82.1 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）	きのこと温野菜のサラダ	111 kcal
副菜）	なすのごま炒め	46 kcal
汁物）	豆腐と長ねぎのスープ	18 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