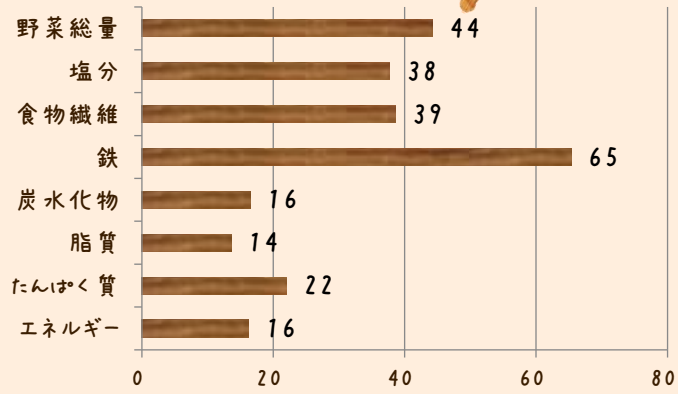
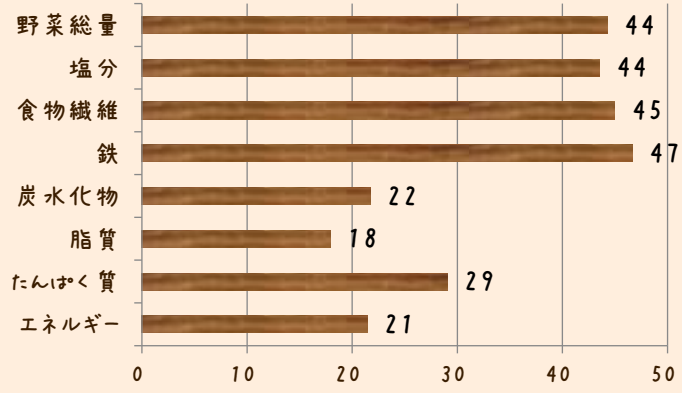
日替わり定食　たらの唐揚げかぶおろしかけ

10月14日

男性：栄養充足率（%表記）



女性：栄養充足率（%表記）



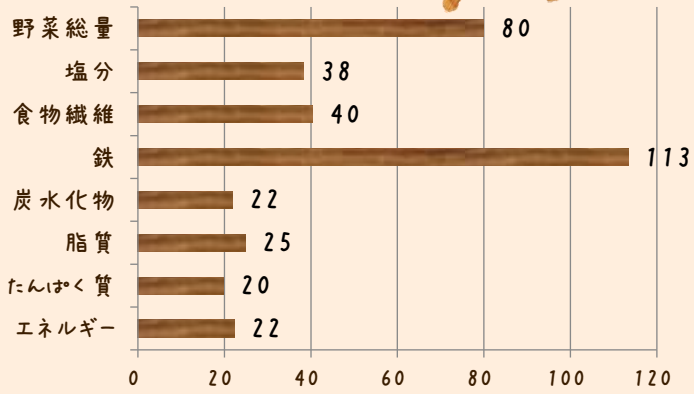
カロリー	439 kcal	塩分量	2.83 g
野菜量	155 g	総重量	614 g
たんぱく質	25.3 g	鉄	4.9 mg
脂質	10.2 g	食物繊維	8.1 g
炭水化物	64 g	糖質	55.9 g

主菜）	たらの唐揚げかぶおろしかけ	182 kcal
副菜）	ひじきのきんぴら	80 kcal
副菜）	れんこんとにんじんの和え物	26 kcal
汁物）	青梗菜のごまスープ	11 kcal
ご飯）	金芽米ごはん（100g）	140 kcal

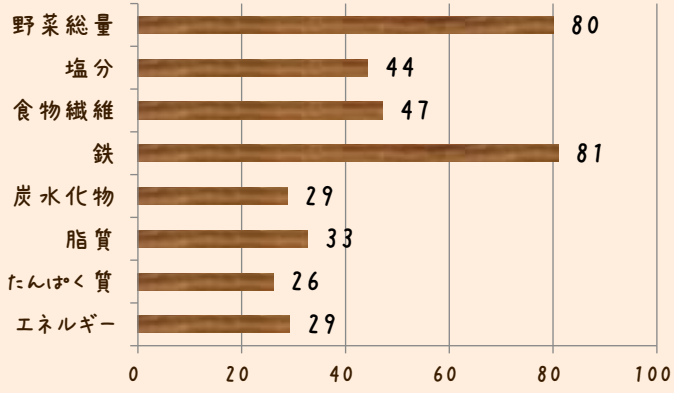
※ロウカット玄米の場合、マイナス9kcal

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14日

男性：栄養充足率（%表記）



女性：栄養充足率（%表記）



カロリー	600 kcal	塩分量	2.88 g
野菜量	280 g	総重量	805 g
たんぱく質	22.7 g	鉄	3.8 mg
脂質	18.6 g	食物繊維	8.5 g
炭水化物	84.8 g	糖質	76.3 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）	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