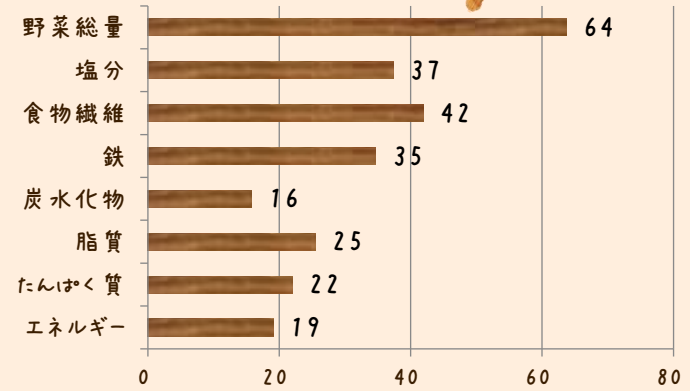


日替わり定食 なめたけソースの和風ハンバーグ

10月18日



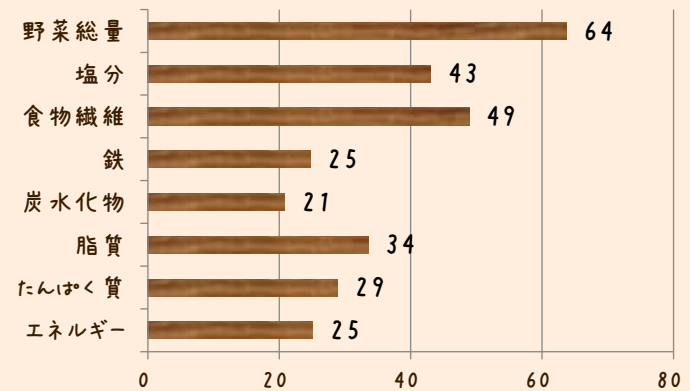
男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	515 kcal	塩分量	2.80 g
野菜量	223 g	総重量	657 g
たんぱく質	25.2 g	鉄	2.6 mg
脂質	19.1 g	食物繊維	8.8 g
炭水化物	61.4 g	糖質	52.6 g
主菜)	なめたけソースの和風ハンバーグ		287 kcal
副菜)	ピーマンのきんぴら		47 kcal
副菜)	セロリとわかめの酢味噌和え		26 kcal
汁物)	長ねぎとしめじのスープ		15 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

女性:栄養充足率(%表記)



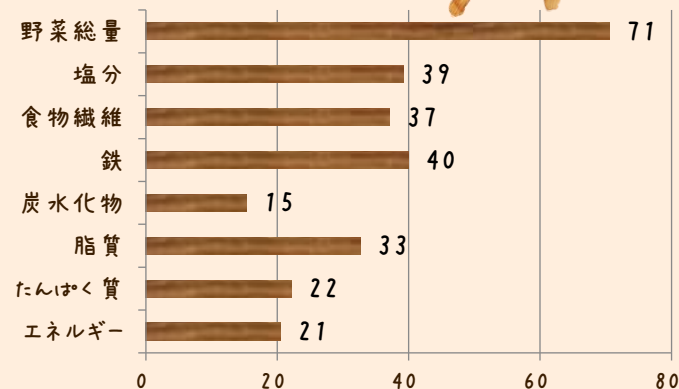
カレー定食

ピリ辛煮込み野菜カレー

10月18日



男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	555 kcal	塩分量	2.94 g
野菜量	247 g	総重量	677 g

たんぱく質	25.4 g	鉄	3 mg
脂質	24.5 g	食物繊維	7.8 g
炭水化物	59.6 g	糖質	51.8 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	140 kcal		

女性:栄養充足率(%表記)

