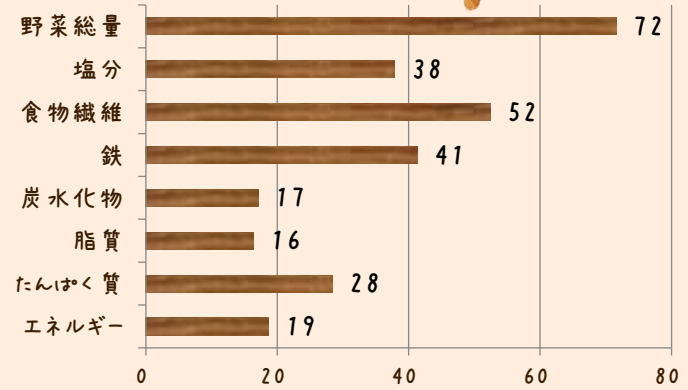


日替わり定食 鶏もも肉のプルーン煮

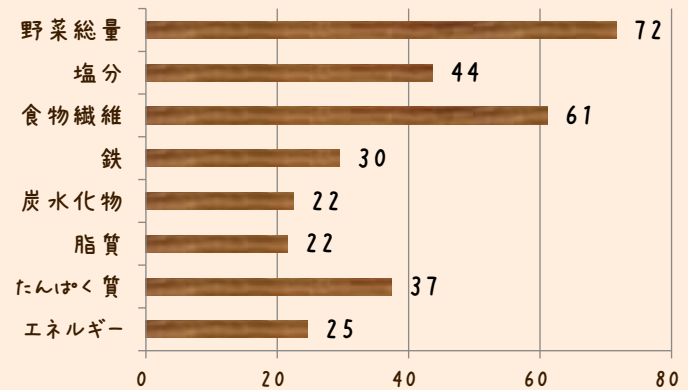
10月19日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	505 kcal	塩分量	2.84 g
野菜量	251 g	総重量	722 g
たんぱく質	32.6 g	鉄	3.1 mg
脂質	12.3 g	食物繊維	11 g
炭水化物	66.3 g	糖質	55.3 g
主菜)	鶏もも肉のプルーン煮		217 kcal
副菜)	レタスとわかめのサラダ		25 kcal
副菜)	ブロッコリーのパン粉焼き		55 kcal
汁物)	簡単呉汁		68 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

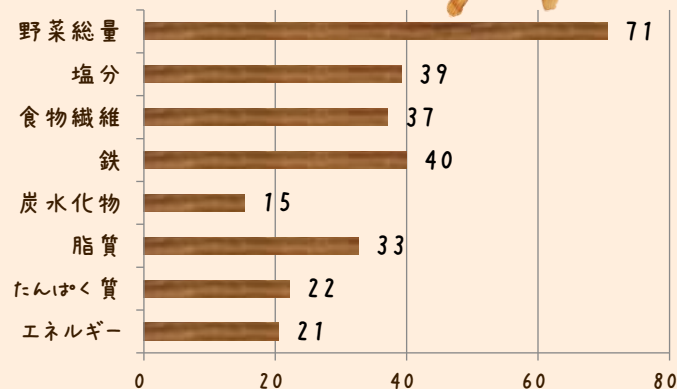
カレー定食

ピリ辛煮込み野菜カレー

10月19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)

