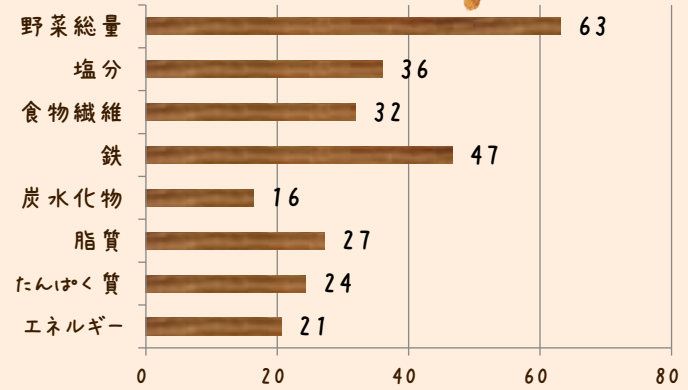


日替わり定食 さばの焼き浸し

10月20日



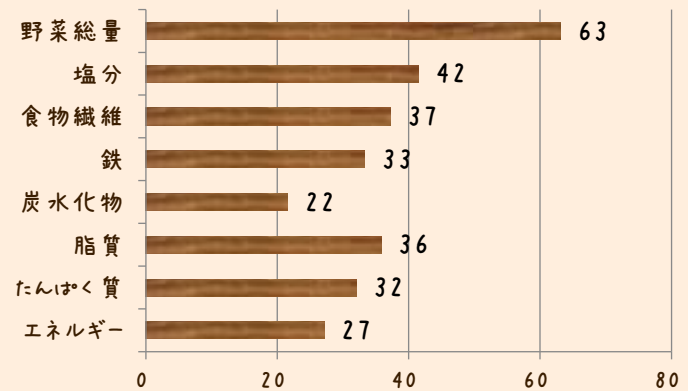
男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	556 kcal	塩分量	2.70 g
野菜量	221 g	総重量	730 g
たんぱく質	27.9 g	鉄	3.5 mg
脂質	20.4 g	食物繊維	6.7 g
炭水化物	63.6 g	糖質	56.9 g
主菜)	さばの焼き浸し		287 kcal
副菜)	里芋のごまみそ煮		89 kcal
副菜)	小松菜ともやししょうが酢和え		16 kcal
汁物)	春雨スープ		24 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)



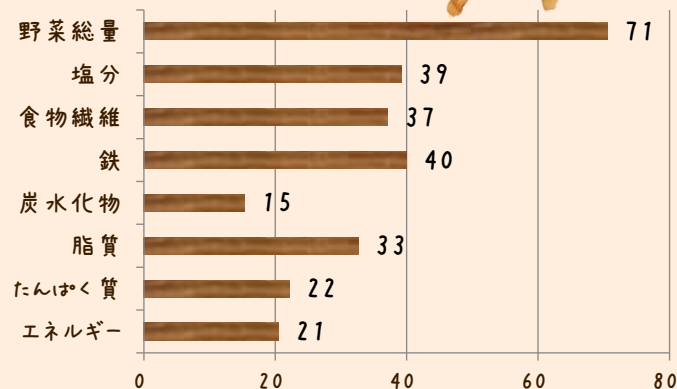
カレー定食

ピリ辛煮込み野菜カレー

10月20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)

