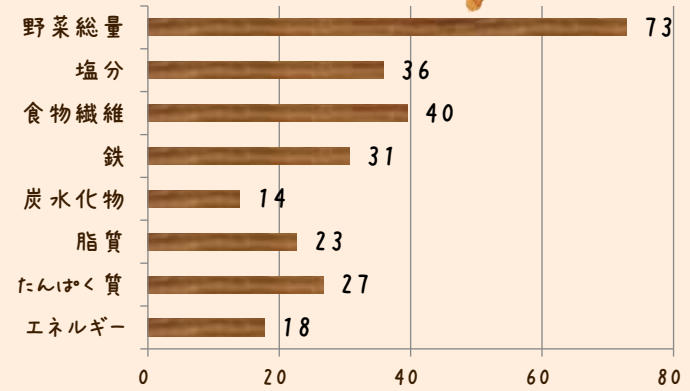


# 日替わり定食 鮭のカレー醤油焼き

10月22日



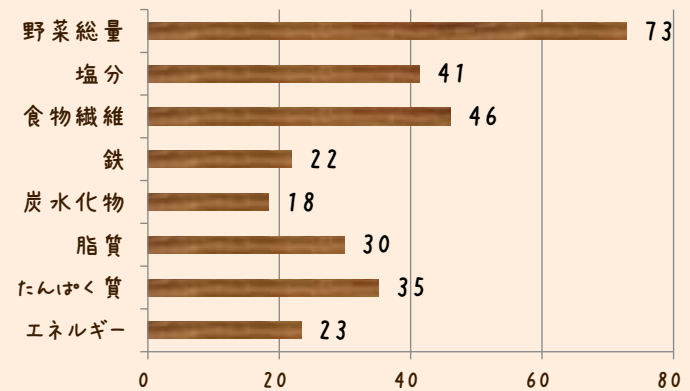
男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	478 kcal	塩分量	2.69 g
野菜量	255 g	総重量	653 g
たんぱく質	30.6 g	鉄	2.3 mg
脂質	17 g	食物繊維	8.3 g
炭水化物	54.2 g	糖質	45.9 g
主菜)	鮭のカレー醤油焼き	167 kcal	
副菜)	千切り野菜の香味和え	95 kcal	
副菜)	ベーコンとブロッコリーのバター炒め	61 kcal	
汁物)	エリンギのスープ	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)



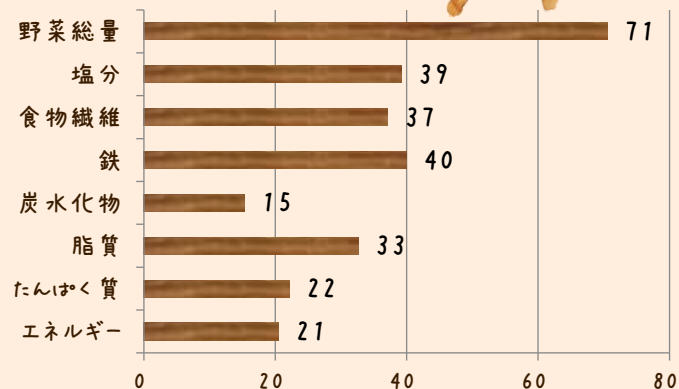
カレー定食

# ピリ辛煮込み野菜カレー

10月22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)

