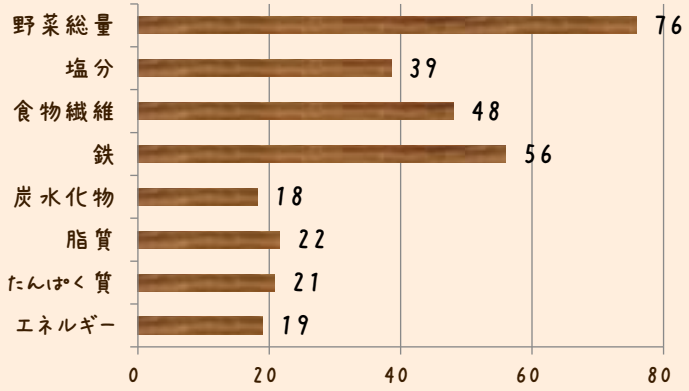
日替わり定食　根菜とひき肉のしぐれ煮

10月25日

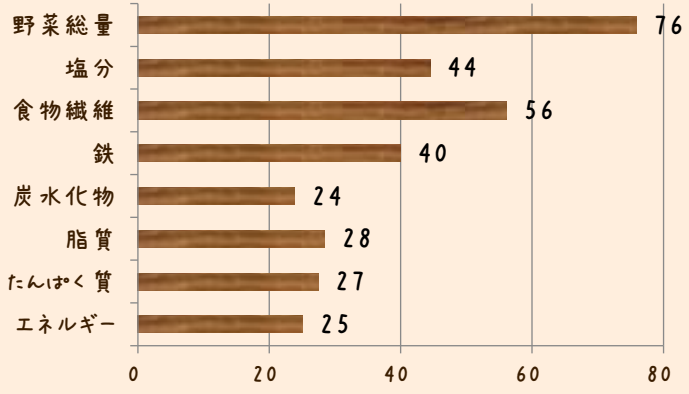
カロリー	514 kcal	塩分量	2.89 g
野菜量	266 g	総重量	734 g
たんぱく質	23.9 g	鉄	4.2 mg
脂質	16.2 g	食物繊維	10.1 g
炭水化物	70.4 g	糖質	60.3 g
主菜）	根菜とひき肉のしぐれ煮		273 kcal
副菜）	青菜ともやしの和え物		27 kcal
副菜）	里芋のりまぶし		58 kcal
汁物）	貝割れだいこんのすまし汁		16 kcal
ご飯）	金芽米ごはん(100g)		140 kcal

※ロウカット玄米の場合、マイナス9kcal

男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



一汁二菜定食　ポークピカタ～ホエー豚使用～

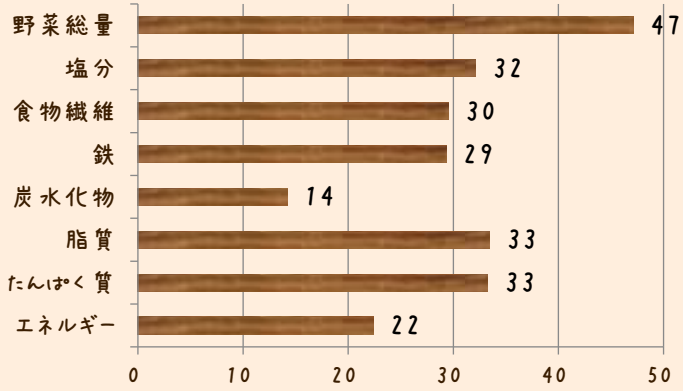
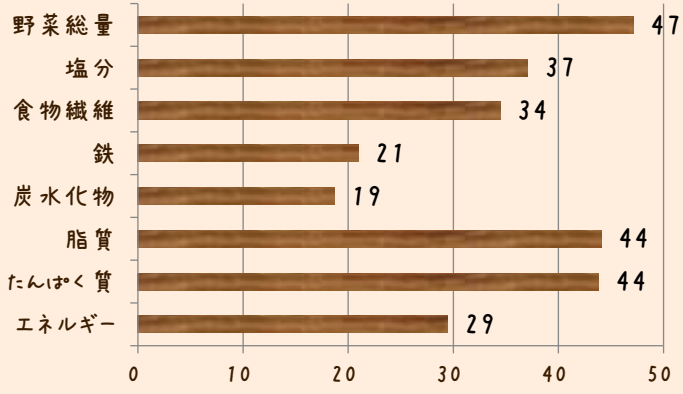
10月25日

カロリー	604 kcal	塩分量	2.41 g
野菜量	165 g	総重量	595 g

たんぱく質	38.2 g	鉄	2.2 mg
脂質	25.1 g	食物繊維	6.2 g
炭水化物	55.1 g	糖質	48.9 g
主菜）	ポークピカタ～ホエー豚使用～		371 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(100g)		140 kcal

※ロウカット玄米の場合、マイナス9kcal

男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)