日替わり定食　ポークシチュー

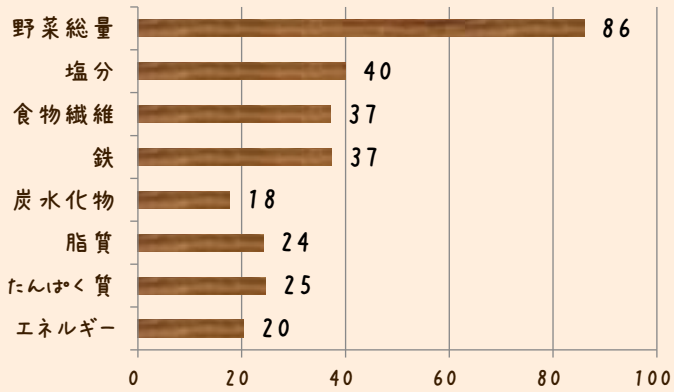
10月26日

カロリー	551 kcal	塩分量	3.00 g
野菜量	301 g	総重量	810 g
たんぱく質	28.2 g	鉄	2.8 mg
脂質	18.1 g	食物繊維	7.8 g
炭水化物	68.6 g	糖質	60.8 g

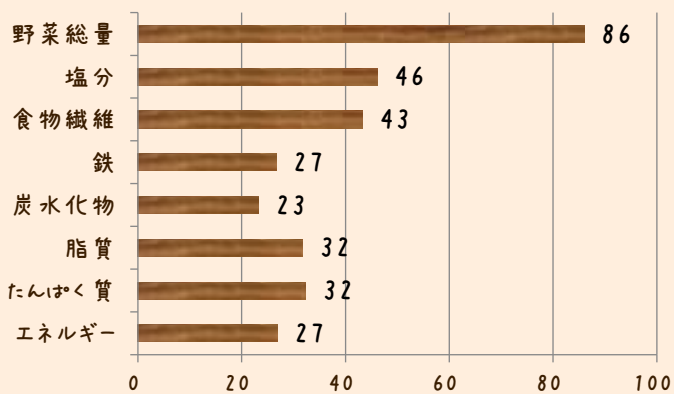
主菜）	ポークシチュー	303 kcal
副菜）	大根のねぎサラダ	57 kcal
副菜）	カリフラワーとブロッコリーのバター醤油	33 kcal
汁物）	小松なのコンソメスープ	18 kcal
ご飯）	金芽米ごはん（100g）	140 kcal

※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26日

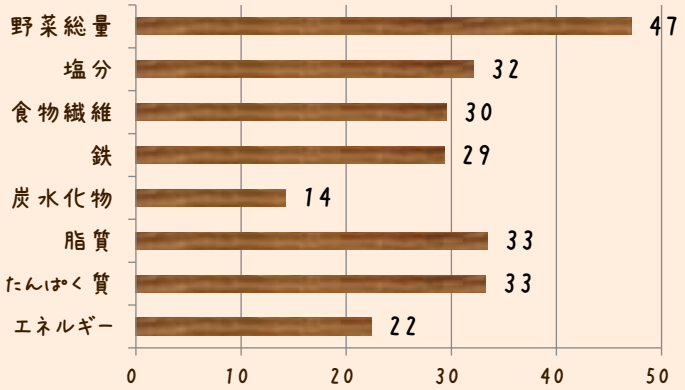
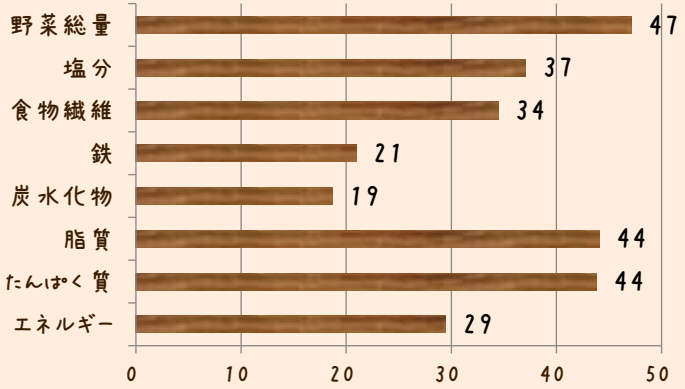
カロリー	604 kcal	塩分量	2.41 g
野菜量	165 g	総重量	595 g

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）