日替わり定食　さわらのねぎソース

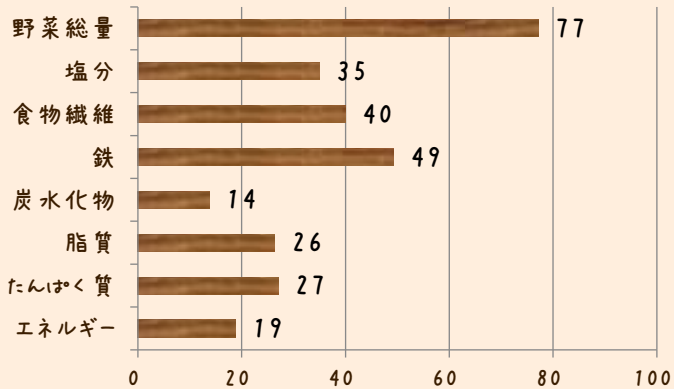
10月27日

カロリー	508 kcal	塩分量	2.62 g
野菜量	270 g	総重量	722 g
たんぱく質	31 g	鉄	3.7 mg
脂質	19.8 g	食物繊維	8.4 g
炭水化物	53.4 g	糖質	45.0 g

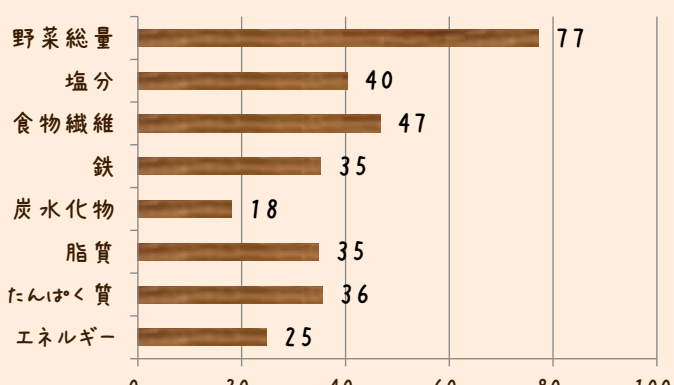
主菜）	さわらのねぎソース	218 kcal
副菜）	ブロッコリーのベーコン炒め	94 kcal
副菜）	にんじんの胡麻和え	44 kcal
汁物）	レタスとにんじんのスープ	12 kcal
ご飯）	金芽米ごはん(100g)	140 kcal

※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　豚ロースの生姜焼き

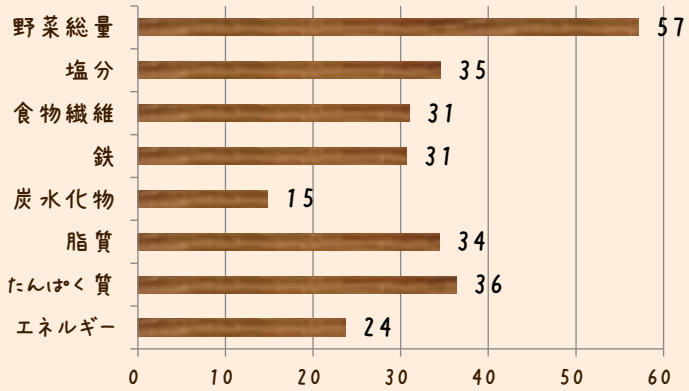
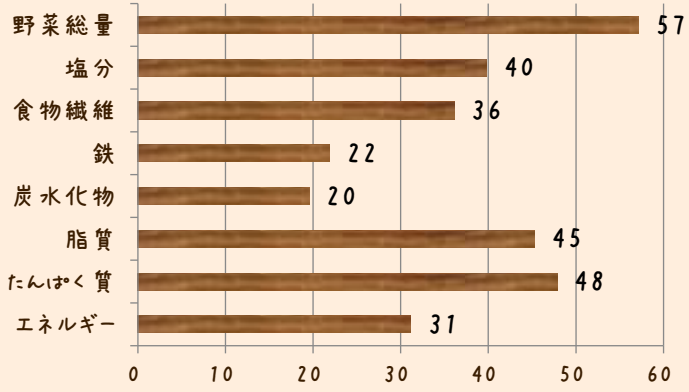
10月27日

カロリー	639 kcal	塩分量	2.59 g
野菜量	200 g	総重量	653 g

たんぱく質	41.7 g	鉄	2.3 mg
脂質	25.8 g	食物繊維	6.5 g
炭水化物	57.6 g	糖質	51.1 g
主菜）	豚ロースの生姜焼き		406 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)