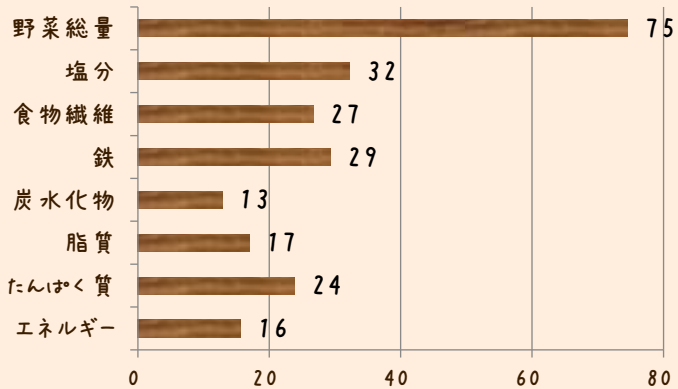
日替わり定食　鶏肉のトマト煮込み

10月28日

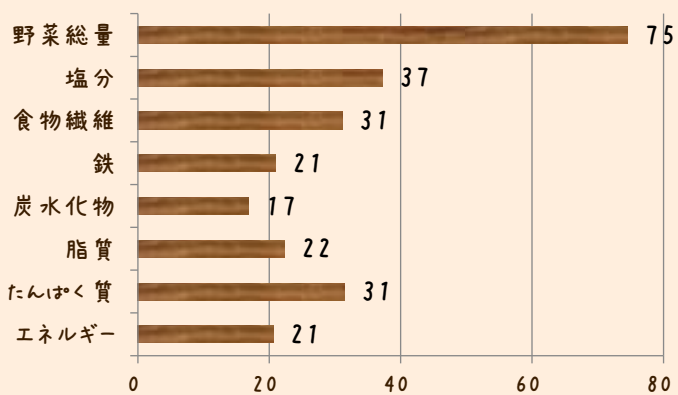
| | | | |
|---|---|---|---|
| カロリー | 422 kcal | 塩分量 | 2.42 g |
| 野菜量 | 261 g | 総重量 | 696 g |
| たんぱく質 | 27.4 g | 鉄 | 2.2 mg |
| 脂質 | 12.7 g | 食物繊維 | 5.6 g |
| 炭水化物 | 49.8 g | 糖質 | 44.2 g |
| 主菜） | 鶏肉のトマト煮込み | | 192 kcal |
| 副菜） | キャベツのスープ煮 | | 57 kcal |
| 副菜） | 青梗菜のマスタード和え | | 11 kcal |
| 汁物） | 玉ねぎとしめじのコンソメスープ | | 22 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

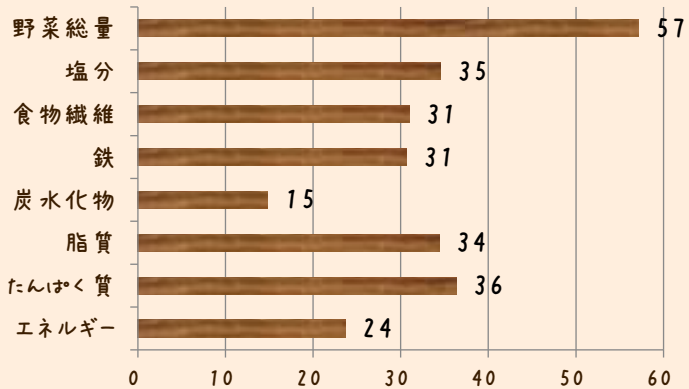
10月28日

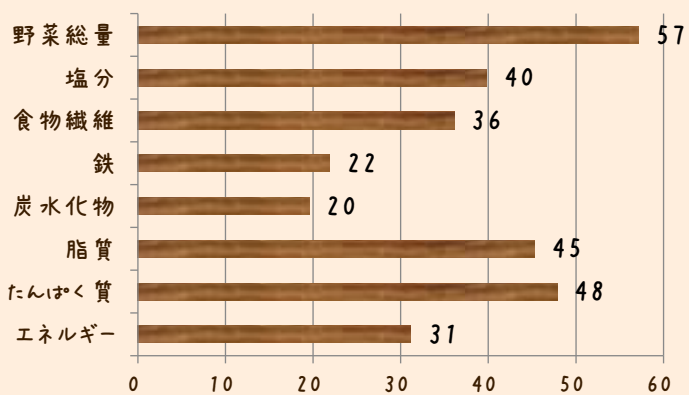
| | | | |
|---|---|---|---|
| カロリー | 639 kcal | 塩分量 | 2.59 g |
| 野菜量 | 200 g | 総重量 | 653 g |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 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)