日替わり定食　かじきのバルサミコソース

10月29日

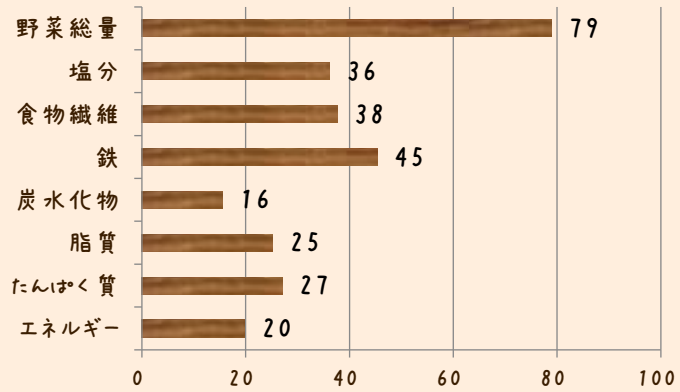
カロリー	535 kcal	塩分量	2.71 g
野菜量	277 g	総重量	651 g

たんぱく質	31 g	鉄	3.4 mg
脂質	18.9 g	食物繊維	7.9 g
炭水化物	60.4 g	糖質	52.5 g

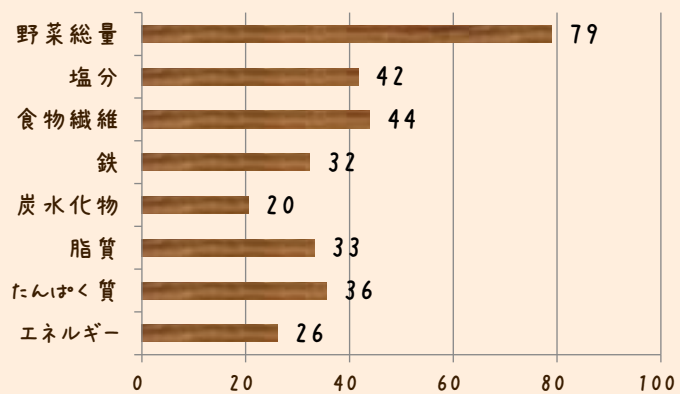
主菜）	かじきのバルサミコソース	222 kcal
副菜）	ほうれん草のガーデンサラダ	71 kcal
副菜）	なすの辛子和え	19 kcal
汁物）	カレークリームスープ	83 kcal
ご飯）	金芽米ごはん(100g)	140 kcal

※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　油淋鶏

10月29日

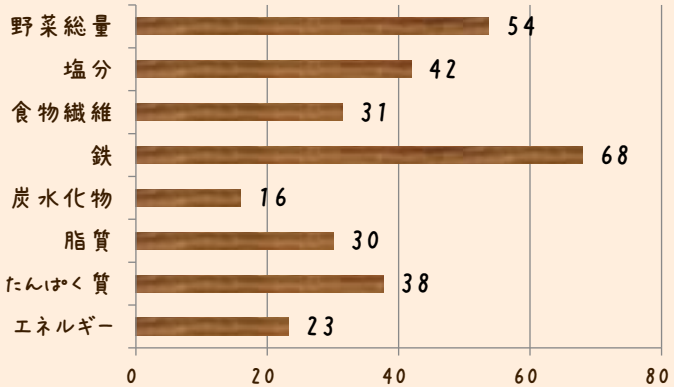
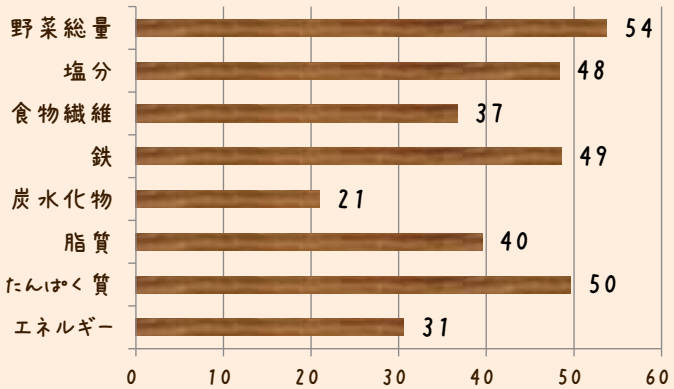
カロリー	627 kcal	塩分量	3.14 g
野菜量	188 g	総重量	664 g

たんぱく質	43.2 g	鉄	5.1 mg
脂質	22.5 g	食物繊維	6.6 g
炭水化物	61.8 g	糖質	55.2 g

主菜）	油淋鶏	394 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）