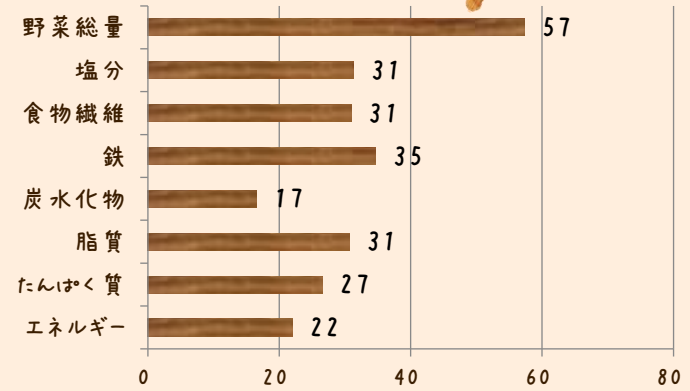


日替わり定食 さばのねぎみろ焼き

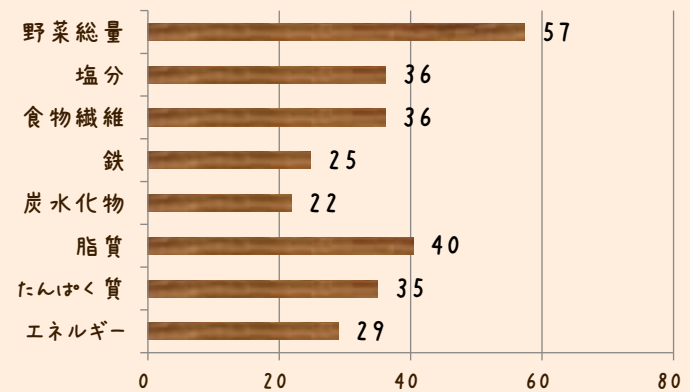
11月1日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	594 kcal	塩分量	2.35 g
野菜量	201 g	総重量	655 g
たんぱく質	30.5 g	鉄	2.6 mg
脂質	23 g	食物繊維	6.5 g
炭水化物	64.3 g	糖質	57.8 g
主菜)	さばのねぎみろ焼き		249 kcal
副菜)	白菜のひき肉煮		76 kcal
副菜)	かぼちゅのスイートサラダ		97 kcal
汁物)	しめじのみろ汁		32 kcal
ご飯)	金芽米ごはん(100g)		140 kcal

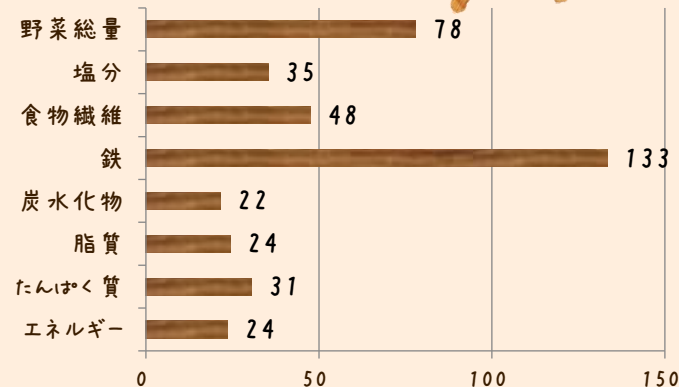
※ロウカット玄米の場合、マイナス9kcal

週替わり定食 タニタこまちのきりたんぽ味噌鍋風スープ

11月1日



男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	640.5 kcal	塩分量	2.65 g
野菜量	273 g	総重量	762 g
たんぱく質	35.15 g	鉄	3.85 mg
脂質	18.35 g	食物繊維	10 g
炭水化物	83.8 g	糖質	73.8 g
主菜)	タニタこまちのきりたんぽ味噌鍋風スープ		241 kcal
副菜)	さばのねぎみそ焼き		124.5 kcal
副菜)	白菜のひき肉煮		38 kcal
副菜)	かぼちゅのスイートサラダ		97 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

女性:栄養充足率(%表記)

