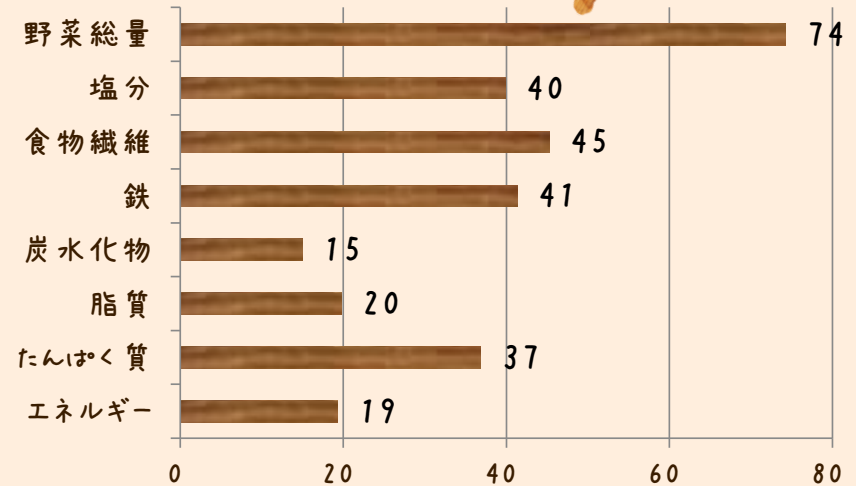


日替わり定食 ささみの中華炒め

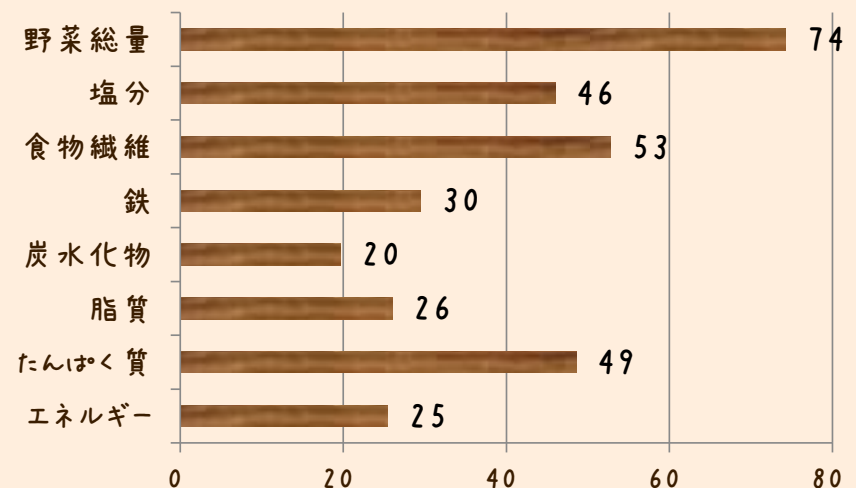
11月10日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	522 kcal	塩分量	2.99 g
野菜量	260 g	総重量	723 g
たんぱく質	42.3 g	鉄	3.1 mg
脂質	14.8 g	食物繊維	9.5 g
炭水化物	58 g	糖質	48.5 g
主菜) ささみの中華炒め	172 kcal		
副菜) ミックサラダ	116 kcal		
副菜) 高野豆腐とほうれん草のお浸し	45 kcal		
汁物) 長ねぎのみそ汁	49 kcal		
ご飯) 金芽米ごはん(100g)	140 kcal		

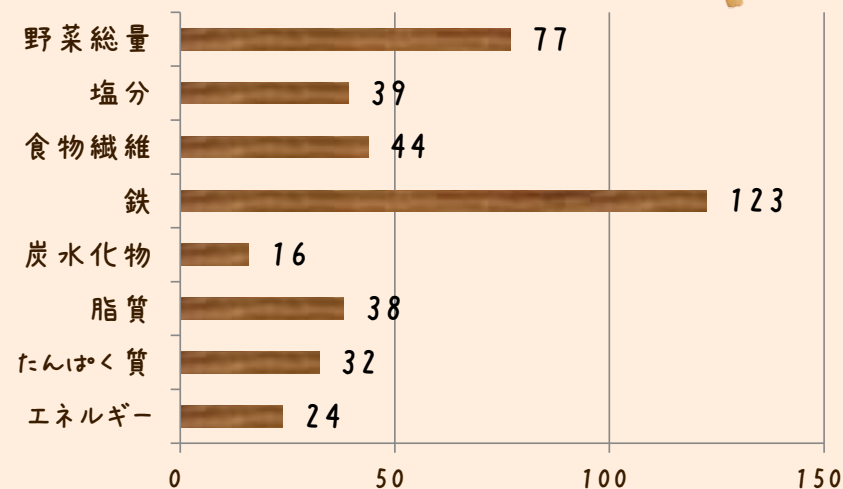
※ロウカット玄米の場合、マイナス9kcal

週替わり定食 岩下の新生姜コラボ 餃子風ハンバーグ2種の新生姜たれ添え

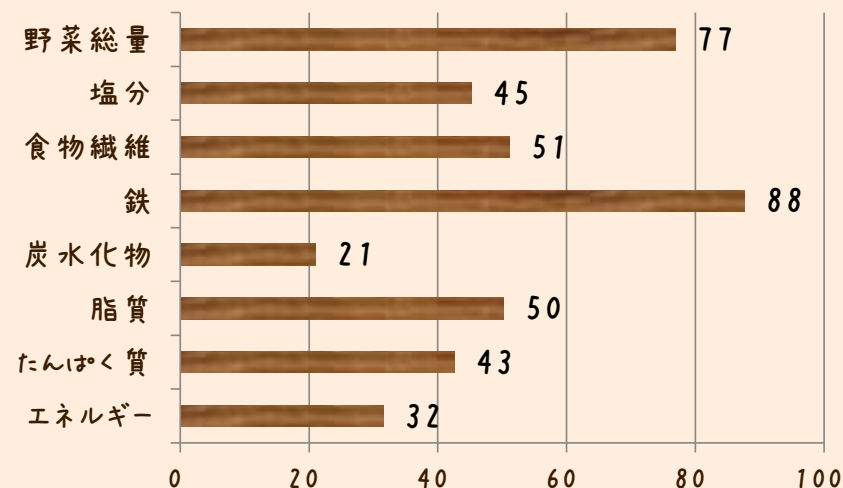
11月10日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	646 kcal	塩分量	2.94 g
野菜量	269 g	総重量	762 g
たんぱく質	37.1 g	鉄	4.2 mg
脂質	28.6 g	食物繊維	9.2 g
炭水化物	62 g	糖質	52.8 g
主菜)	岩下の新生姜コラボ 餃子風ハンバーグ2種の新生姜たれ添え		296 kcal
副菜)	ミックサラダ		116 kcal
副菜)	高野豆腐とほうれん草のお浸し		45 kcal
汁物)	長ねぎのみそ汁		49 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