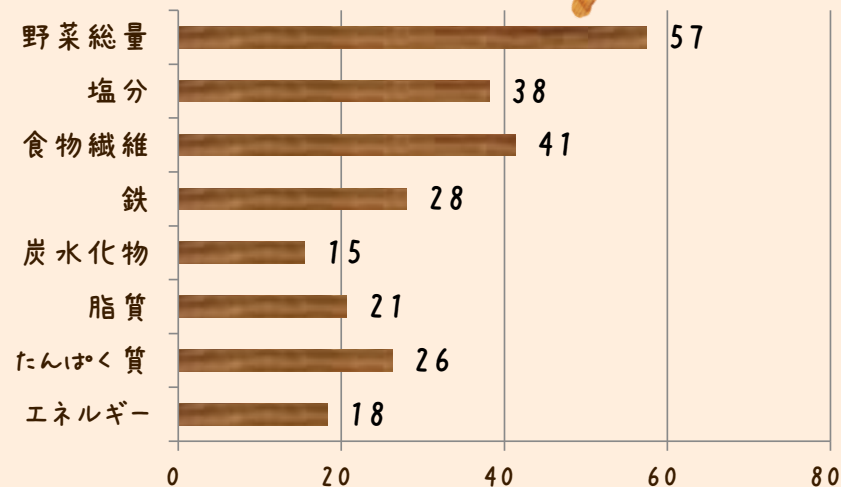


# 日替わり定食 鮭の和風マリネ

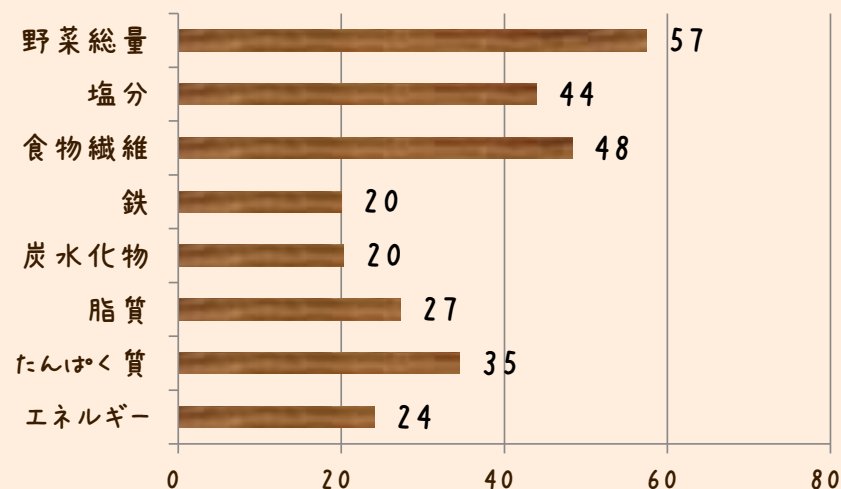
11月11日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	493 kcal	塩分量	2.86 g
野菜量	201 g	総重量	666 g
たんぱく質	30.1 g	鉄	2.1 mg
脂質	15.5 g	食物繊維	8.7 g
炭水化物	59.9 g	糖質	51.2 g
主菜) 鮭の和風マリネ	220 kcal		
副菜) 里芋の煮物	58 kcal		
副菜) だいこんのサラダ	62 kcal		
汁物) 貝割れだいこんの中華スープ	13 kcal		
ご飯) 金芽米ごはん(100g)	140 kcal		

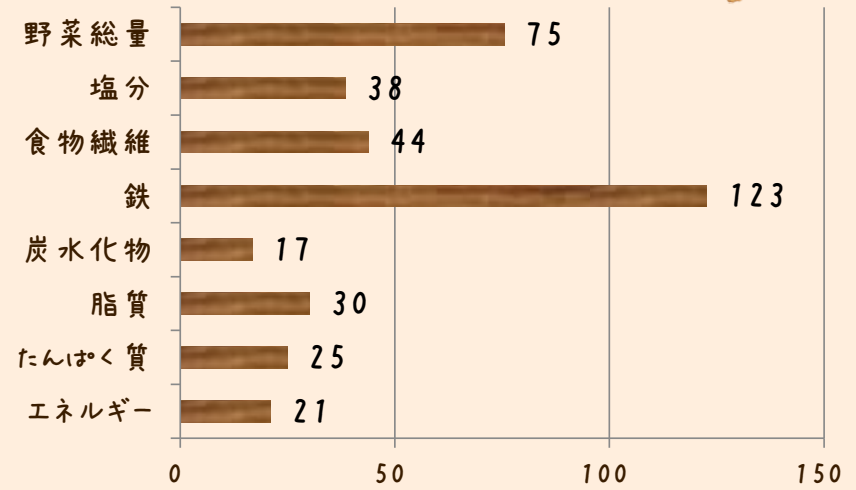
※ロウカット玄米の場合、マイナス9kcal

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

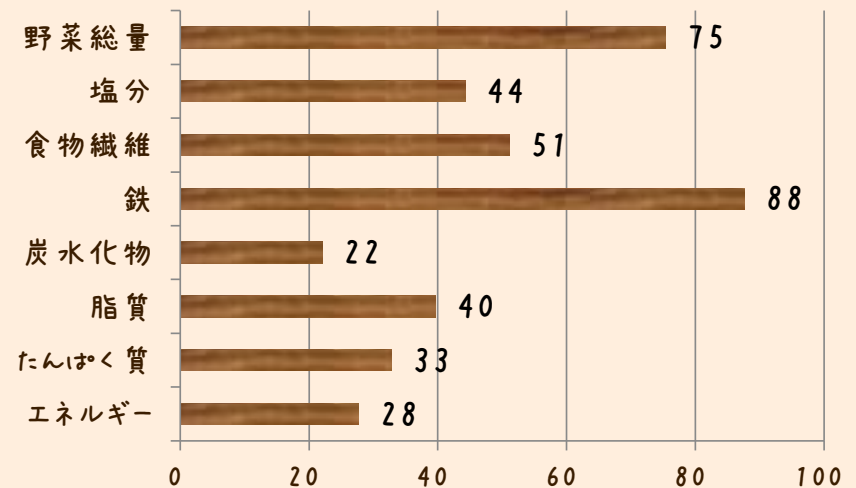
11月11日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	569 kcal	塩分量	2.88 g
野菜量	264 g	総重量	764 g
たんぱく質	28.6 g	鉄	3 mg
脂質	22.6 g	食物繊維	9.2 g
炭水化物	64.9 g	糖質	55.7 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)	里芋の煮物		58 kcal
副菜)	だいこんのサラダ		62 kcal
汁物)	貝割れだいこんの中華スープ		13 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