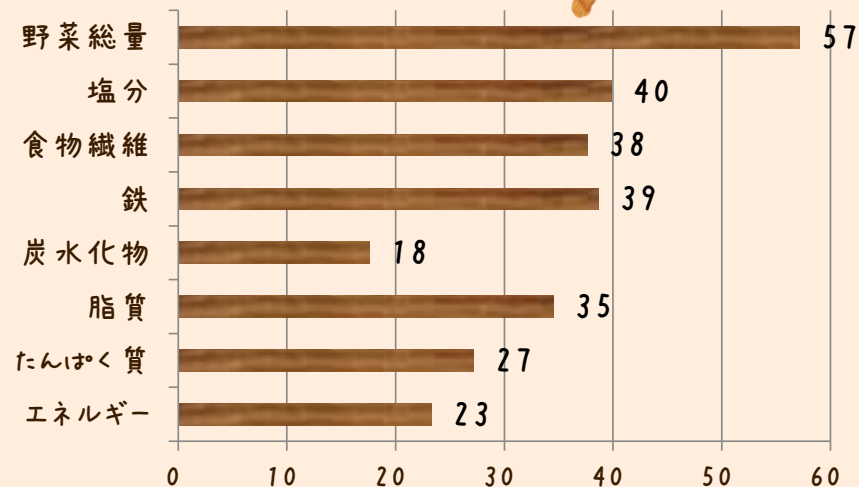


# 日替わり定食 シュクメルリ

11月12日



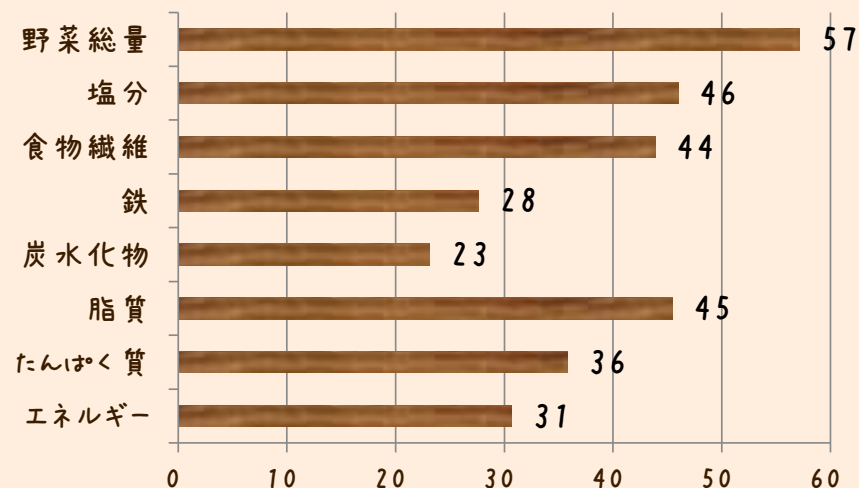
男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	629 kcal	塩分量	2.99 g
野菜量	200 g	総重量	735 g
たんぱく質	31.2 g	鉄	2.9 mg
脂質	25.9 g	食物繊維	7.9 g
炭水化物	68.2 g	糖質	60.3 g
主菜) シュクメルリ	350 kcal		
副菜) じゃがいもとベーコンのコリアンダー風味	73 kcal		
副菜) ほうれん草とくるみの和え物	41 kcal		
汁物) 豆のコンソメスープ	25 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)

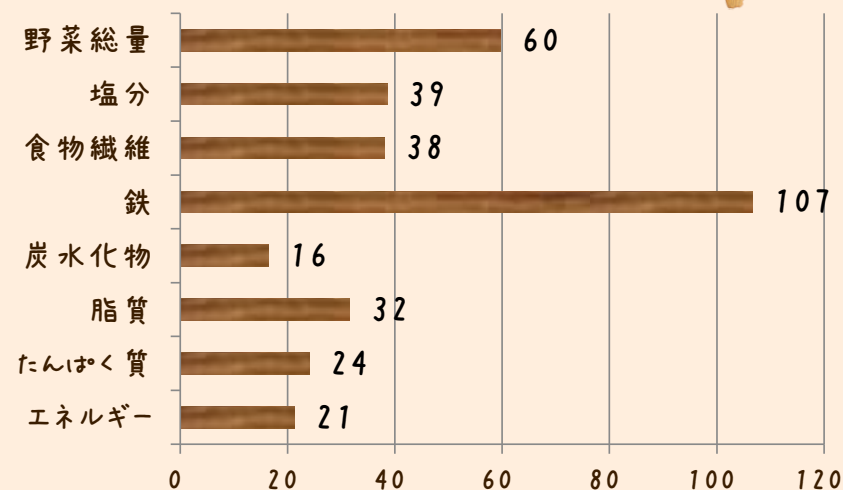


週替わり定食 岩下の新生姜コラボ 餃子風ハンバーグ2種の新生姜たれ添え

11月12日



男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	575 kcal	塩分量	2.89 g
野菜量	209 g	総重量	720 g
たんぱく質	27.6 g	鉄	3.7 mg
脂質	23.7 g	食物繊維	8 g
炭水化物	63.8 g	糖質	55.8 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)	じゃがいもとベーコンのコリアンダー風味		73 kcal
副菜)	ほうれん草とくるみの和え物		41 kcal
汁物)	豆のコンソメスープ		25 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)

