日替わり定食　**鯖のおろしあんかけ**

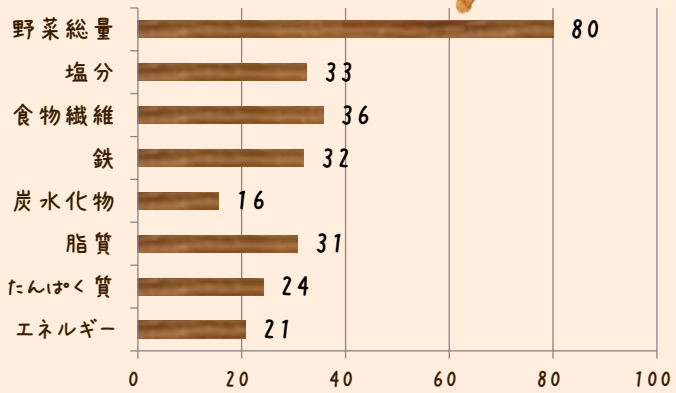
11月16日

カロリー	559 kcal	塩分量	2.44 g
野菜量	280 g	総重量	663 g
たんぱく質	27.7 g	鉄	2.4 mg
脂質	23.1 g	食物繊維	7.5 g
炭水化物	60.3 g	糖質	52.8 g

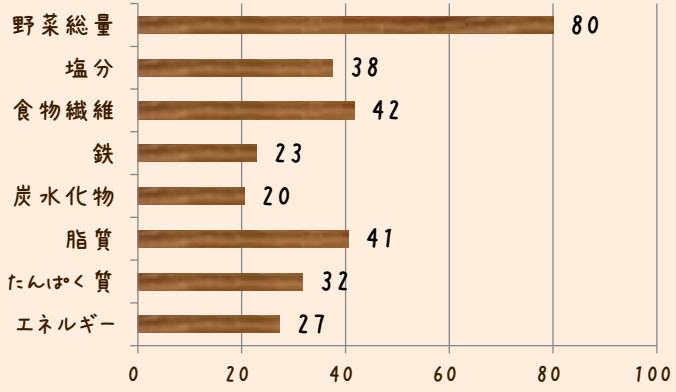
主菜）	鯖のおろしあんかけ	263 kcal
副菜）	シーザーサラダ	62 kcal
副菜）	ごぼうと里芋の煮物	48 kcal
汁物）	白菜のクリームスープ	46 kcal
ご飯）	金芽米ごはん(100g)	140 kcal

※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)



週替わり定食　岩下の新生姜と豚しゃぶの豆乳味噌鍋風スープ

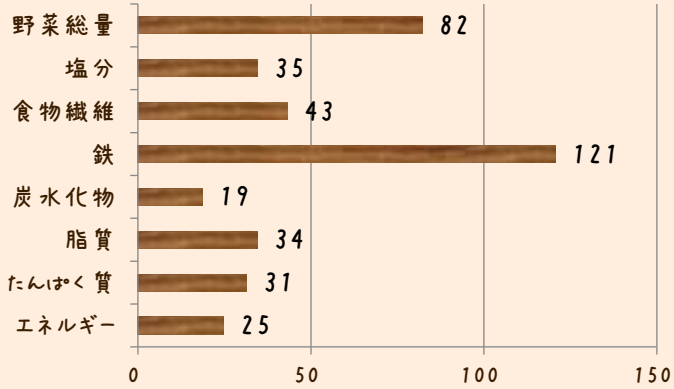
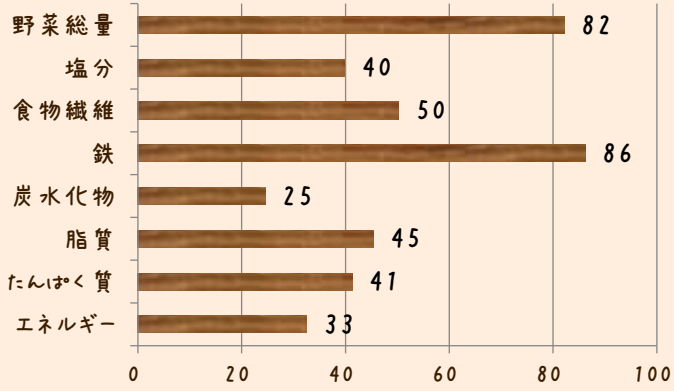
11月16日

カロリー	667.5 kcal	塩分量	2.59 g
野菜量	288 g	総重量	731 g
たんぱく質	35.95 g	鉄	3.55 mg
脂質	25.85 g	食物繊維	9.05 g
炭水化物	72.3 g	糖質	63.3 g

主菜）	岩下の新生姜と豚しゃぶの豆乳味噌鍋風スープ	317 kcal
副菜）	鯖のおろしあんかけ	131.5 kcal
副菜）	シーザーサラダ	31 kcal
副菜）	ごぼうと里芋の煮物	48 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)