日替わり定食　チキンのデミグラスソース

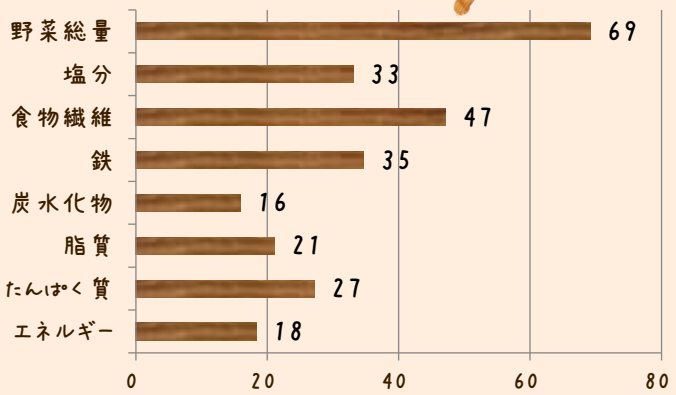
11月17日

カロリー	494 kcal	塩分量	2.48 g
野菜量	242 g	総重量	745 g
たんぱく質	31.2 g	鉄	2.6 mg
脂質	15.8 g	食物繊維	9.9 g
炭水化物	61.5 g	糖質	51.6 g

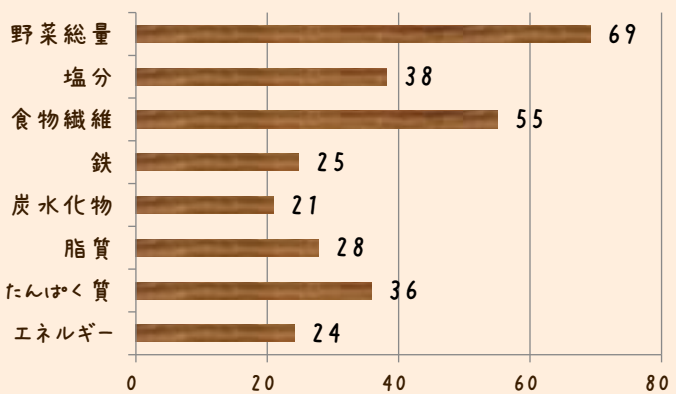
主菜）	チキンのデミグラスソース	202 kcal
副菜）	セサミサラダ	106 kcal
副菜）	和風キノコマリネ	33 kcal
汁物）	たまねぎのコンソメスープ	13 kcal
ご飯）	金芽米ごはん(100g)	140 kcal

※ロウカット玄米の場合、マイナス9kcal

男性：栄養充足率(%表記)



女性：栄養充足率(%表記)



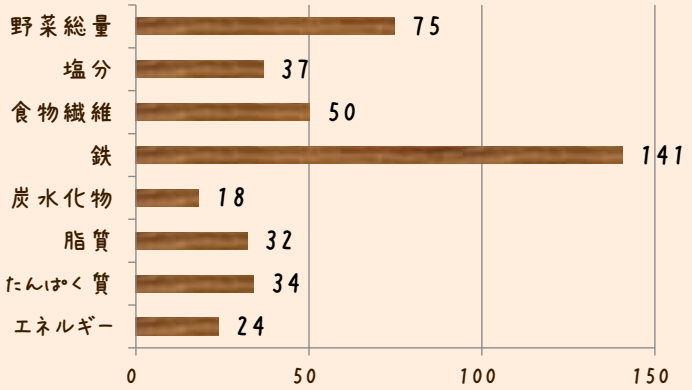
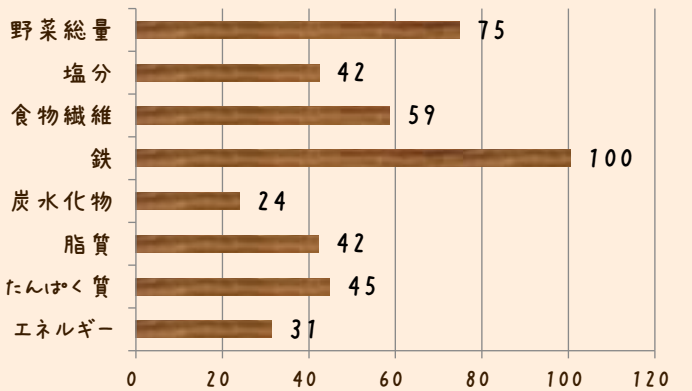
週替わり定食　岩下の新生姜と豚しゃぶの豆乳味噌鍋風スープ

11月17日

カロリー	644 kcal	塩分量	2.76 g
野菜量	262 g	総重量	794 g
たんぱく質	39.1 g	鉄	3.6 mg
脂質	24.1 g	食物繊維	10.55 g
炭水化物	70.7 g	糖質	60.2 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）	チキンのデミグラスソース		101 kcal
副菜）	セサミサラダ		53 kcal
副菜）	和風キノコマリネ		33 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)