日替わり定食　さわらのレモンみそ焼き

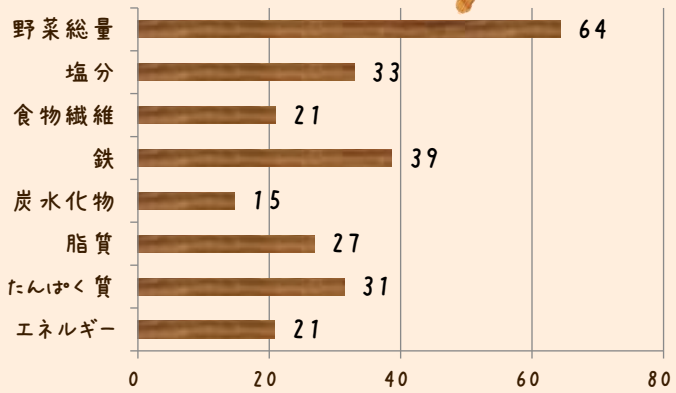
11月18日

カロリー	563 kcal	塩分量	2.47 g
野菜量	225 g	総重量	654 g
たんぱく質	36 g	鉄	2.9 mg
脂質	20.1 g	食物繊維	4.4 g
炭水化物	57.1 g	糖質	52.7 g

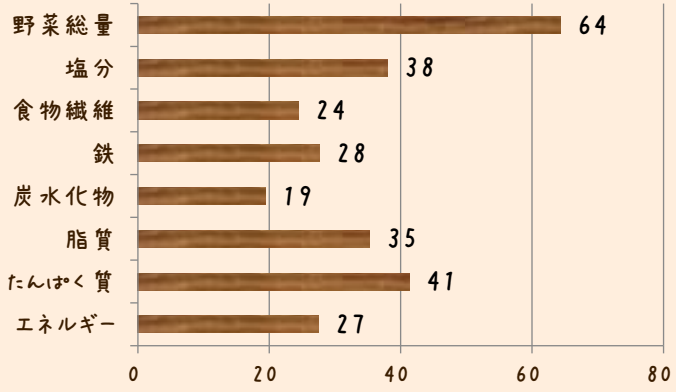
主菜）	さわらのレモンみそ焼き	225 kcal
副菜）	白菜のひき肉煮	76 kcal
副菜）	もやしときゅうりの梅肉和え	38 kcal
汁物）	カリフラワーの和風スープ	84 kcal
ご飯）	金芽米ごはん(100g)	140 kcal

※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)



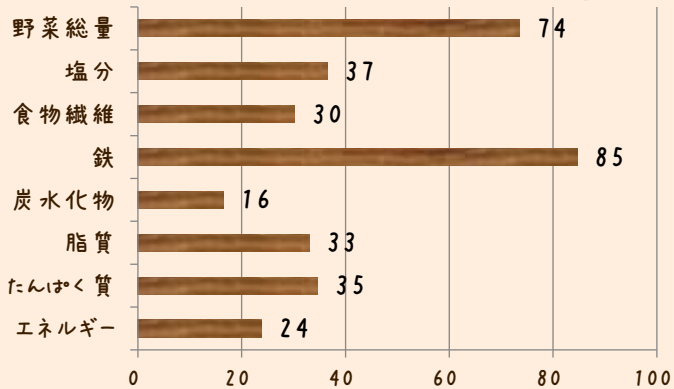
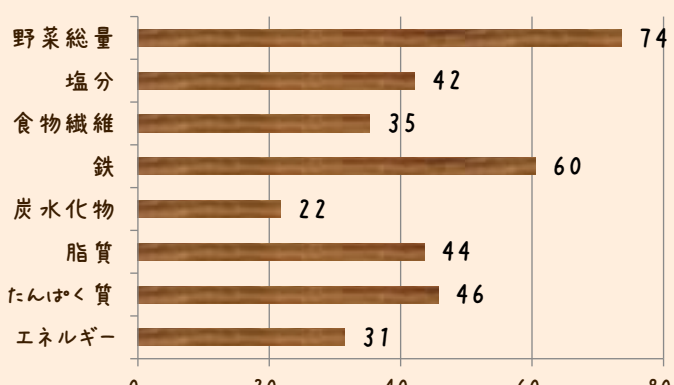
週替わり定食　岩下の新生姜と豚しゃぶの豆乳味噌鍋風スープ

11月18日

カロリー	645.5 kcal	塩分量	2.74 g
野菜量	258 g	総重量	729 g
たんぱく質	39.8 g	鉄	3.3 mg
脂質	24.8 g	食物繊維	6.35 g
炭水化物	63.9 g	糖質	57.6 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）	さわらのレモンみそ焼き		112.5 kcal
副菜）	白菜のひき肉煮		38 kcal
副菜）	もやしときゅうりの梅肉和え		38 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)