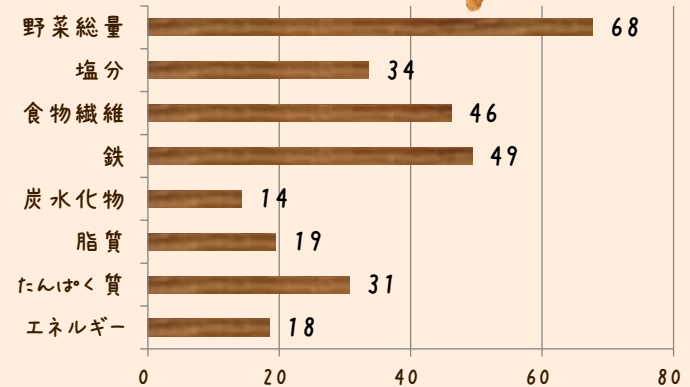


日替わり定食 常夜なべ風

11月22日



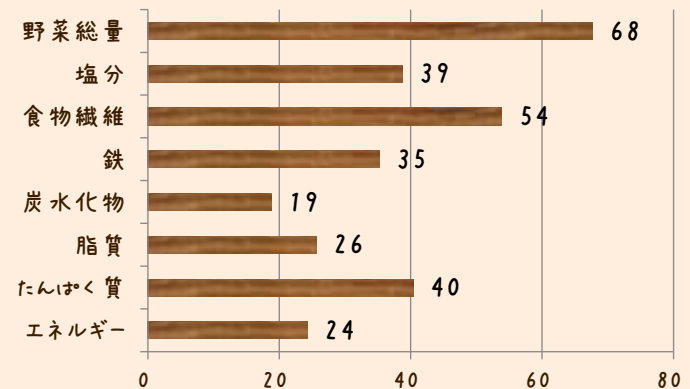
男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	498 kcal	塩分量	2.52 g
野菜量	237 g	総重量	733 g
たんぱく質	35.2 g	鉄	3.7 mg
脂質	14.6 g	食物繊維	9.7 g
炭水化物	55.4 g	糖質	45.7 g
主菜) 常夜なべ風	224 kcal		
副菜) ブロッコリーとチーズのサラダ	46 kcal		
副菜) 雷豆腐	58 kcal		
汁物) 干し椎茸と長ねぎのみそ汁	30 kcal		
ご飯) 金芽米タニタこまち(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)

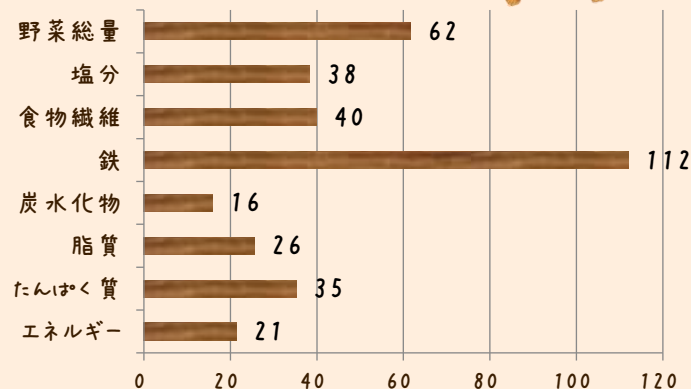


週替わり定食 いぶりがっこ入りカラフルタルタルのセチキン南蛮

11月22日



男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	578 kcal	塩分量	2.88 g
野菜量	216 g	総重量	702 g
たんぱく質	40.4 g	鉄	3.5 mg
脂質	19.2 g	食物繊維	8.4 g
炭水化物	61.9 g	糖質	53.5 g
主菜)	いぶりがっこ入りカラフルタルタルのセチキン南蛮		304 kcal
副菜)	ブロッコリーとチーズのサラダ		46 kcal
副菜)	雷豆腐		58 kcal
汁物)	干し椎茸と長ねぎのみそ汁		30 kcal
ご飯)	金芽米タニタこまち(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)

