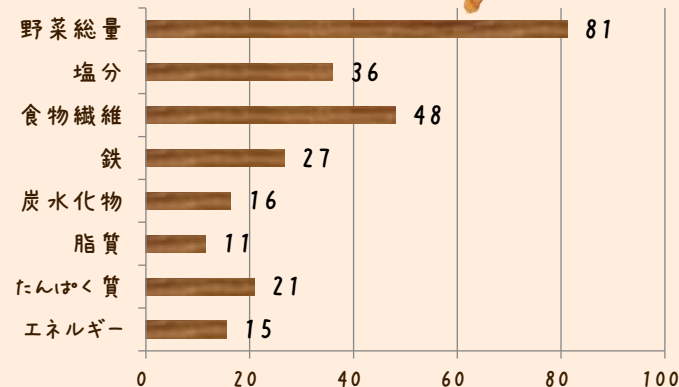


# 日替わり定食 いかの五目炒め

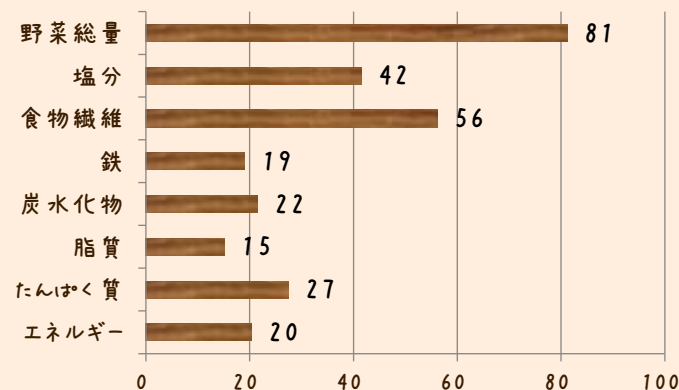
11月24日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



|       |                 |      |          |
|-------|-----------------|------|----------|
| カロリー  | 417 kcal        | 塩分量  | 2.70 g   |
| 野菜量   | 284 g           | 総重量  | 665 g    |
| たんぱく質 | 23.9 g          | 鉄    | 2 mg     |
| 脂質    | 8.6 g           | 食物繊維 | 10.1 g   |
| 炭水化物  | 63.4 g          | 糖質   | 53.3 g   |
| 主菜)   | いかの五目炒め         |      | 172 kcal |
| 副菜)   | きんぴらごぼう         |      | 74 kcal  |
| 副菜)   | きゅうりともやしの酢の物    |      | 16 kcal  |
| 汁物)   | 青菜のすまし汁         |      | 15 kcal  |
| ご飯)   | 金芽米タニタこまち(100g) |      | 140 kcal |

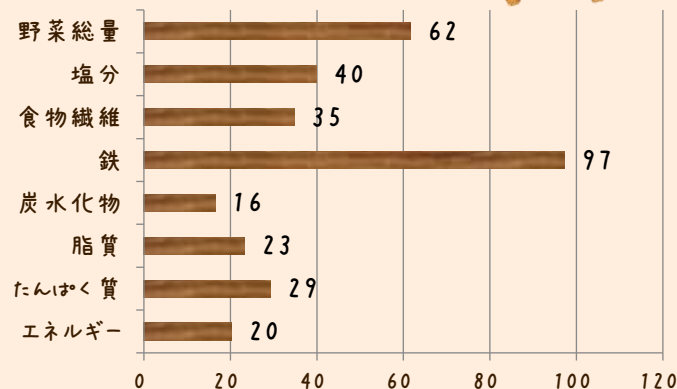
※ロウカット玄米の場合、マイナス9kcal

# 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24日



男性:栄養充足率(%表記)



カロリー 549 kcal 塩分量 3.00 g

野菜量 216 g 総重量 699 g

たんぱく質 33.6 g 鉄 3 mg

脂質 17.5 g 食物繊維 7.3 g

炭水化物 63.8 g 糖質 56.5 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) きんぴらごぼう 74 kcal

副菜) きゅうりともやしの酢の物 16 kcal

汁物) 青菜のすまし汁 15 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)

