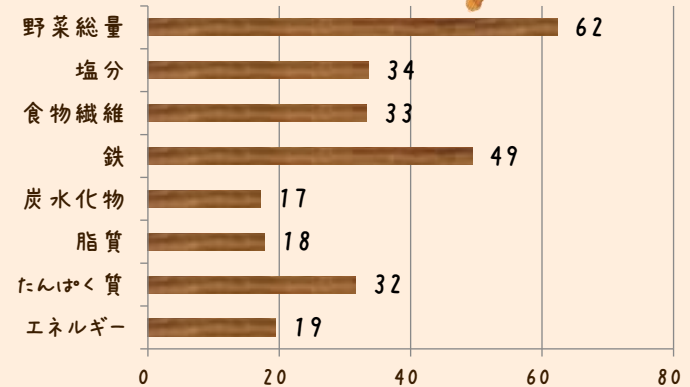


日替わり定食 ささみの衣揚げレモンあん

11月25日



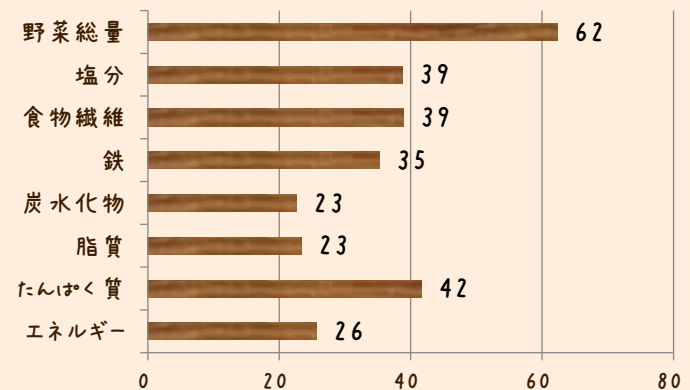
男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	526 kcal	塩分量	2.52 g
野菜量	218 g	総重量	698 g
たんぱく質	36.3 g	鉄	3.7 mg
脂質	13.3 g	食物繊維	7 g
炭水化物	66.7 g	糖質	59.7 g
主菜) ささみの衣揚げレモンあん	265 kcal		
副菜) 細切り野菜のサラダ	37 kcal		
副菜) 小松菜の煮浸し	28 kcal		
汁物) えのき茸の豆乳みそ汁	56 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)

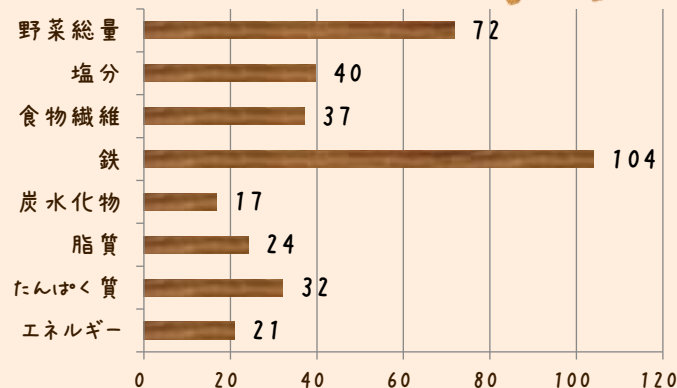


週替わり定食 いぶりがっこ入りカラフルタルタルのセチキン南蛮

11月25日



男性:栄養充足率(%表記)



カロリー 565 kcal 塩分量 2.98 g

野菜量 251 g 総重量 720 g

たんぱく質 36.9 g 鉄 4.7 mg

脂質 18.1 g 食物繊維 7.8 g

炭水化物 65 g 糖質 57.2 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) 細切り野菜のサラダ 37 kcal

副菜) 小松菜の煮浸し 28 kcal

汁物) えのき茸の豆乳みそ汁 56 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)

