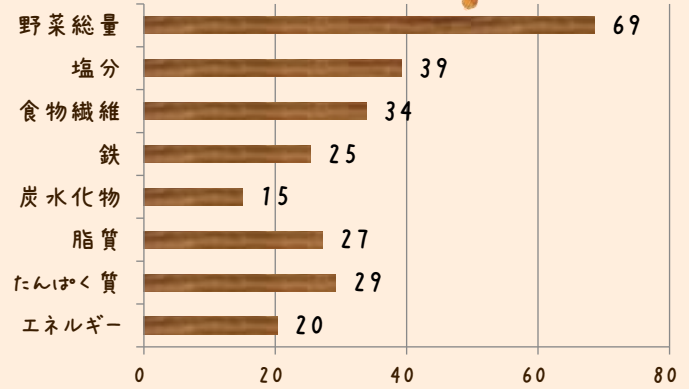


日替わり定食 豚肉と大根の煮物

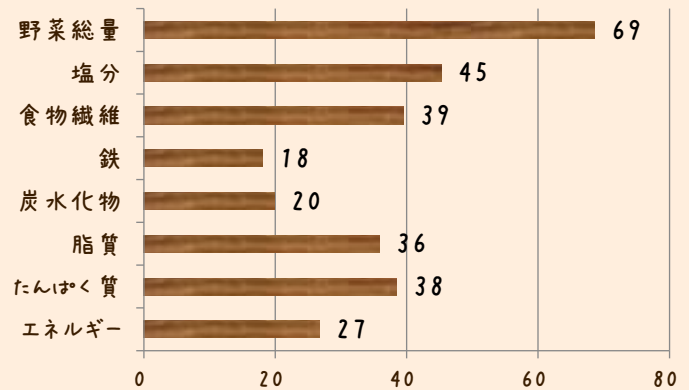
11月26日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	547 kcal	塩分量	2.94 g
野菜量	240 g	総重量	702 g
たんぱく質	33.5 g	鉄	1.9 mg
脂質	20.4 g	食物繊維	7.1 g
炭水化物	58.4 g	糖質	51.3 g
主菜) 豚肉と大根の煮物	262 kcal		
副菜) カリフラワーとツナのサラダ	90 kcal		
副菜) たけのこの醤油おかか焼き	30 kcal		
汁物) かぼちめのすまし汁	25 kcal		
ご飯) 金芽米タニタこまち(100g)	140 kcal		

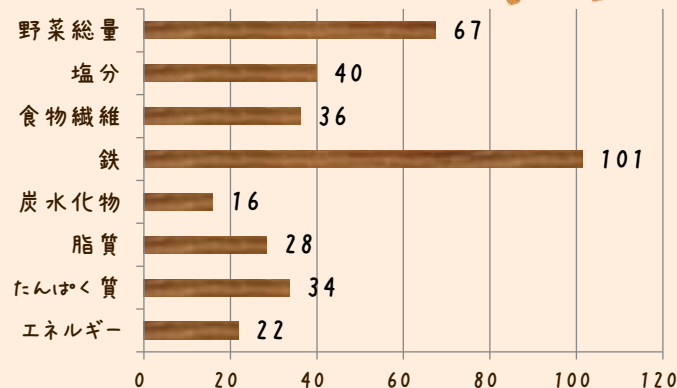
※ロウカット玄米の場合、マイナス9kcal

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26日



男性:栄養充足率(%表記)



カロリー 589 kcal 塩分量 2.99 g

野菜量 236 g 総重量 708 g

たんぱく質 38.6 g 鉄 3.1 mg

脂質 21.3 g 食物繊維 7.6 g

炭水化物 62 g 糖質 54.4 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) カリフラワーとツナのサラダ 90 kcal

副菜) たけのこの醤油おかか焼き 30 kcal

汁物) かぼちめのすまし汁 25 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)

