日替わり定食　スパニッシュオムレツのトマトソース

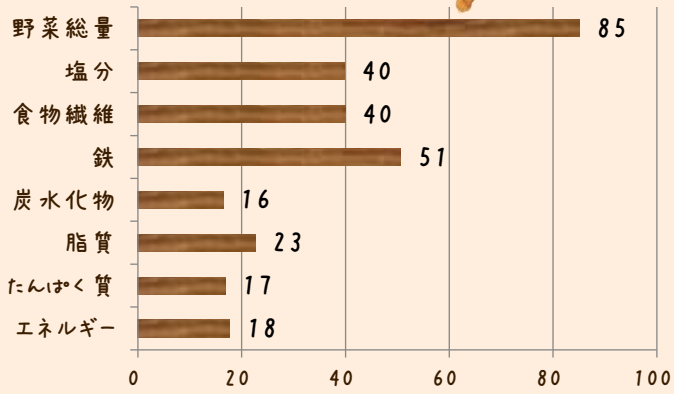
11月29日

カロリー	478 kcal	塩分量	2.99 g
野菜量	298 g	総重量	666 g
たんぱく質	19.3 g	鉄	3.8 mg
脂質	17 g	食物繊維	8.4 g
炭水化物	63.8 g	糖質	55.4 g

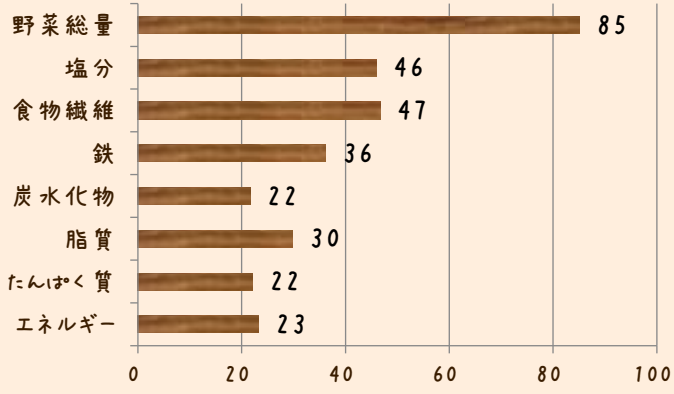
主菜）	スパニッシュオムレツのトマトソース	231 kcal
副菜）	ほうれん草のソテー	51 kcal
副菜）	いんげんのサラダ	47 kcal
汁物）	白菜のスープ	9 kcal
ご飯）	金芽米ごはん(100g)	140 kcal

※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)



一汁二菜定食　白身魚と野菜の黒酢あんかけ

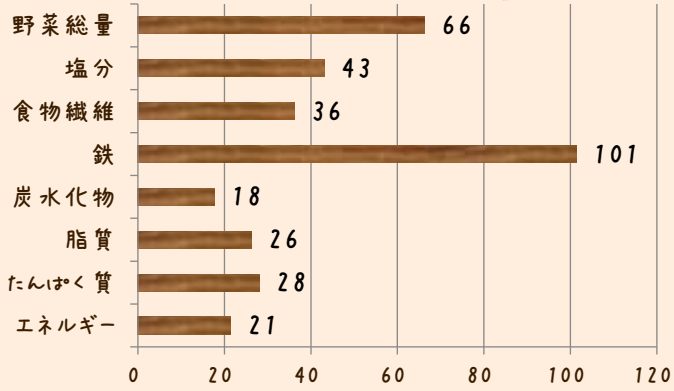
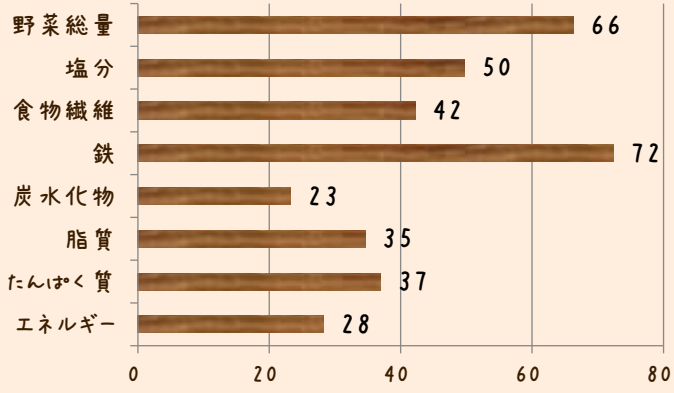
11月29日

カロリー	580 kcal	塩分量	3.23 g
野菜量	232 g	総重量	758 g
たんぱく質	32.2 g	鉄	1.9 mg
脂質	19.7 g	食物繊維	7.6 g
炭水化物	68.6 g	糖質	61.0 g

主菜）	白身魚と野菜の黒酢あんかけ	347 kcal
副菜）	ブロッコリーとカッテージチーズのサラダ	82 kcal
汁物）	コンソメスープ	11 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）