日替わり定食　鶏ひき肉とくずし豆腐のカレー風味

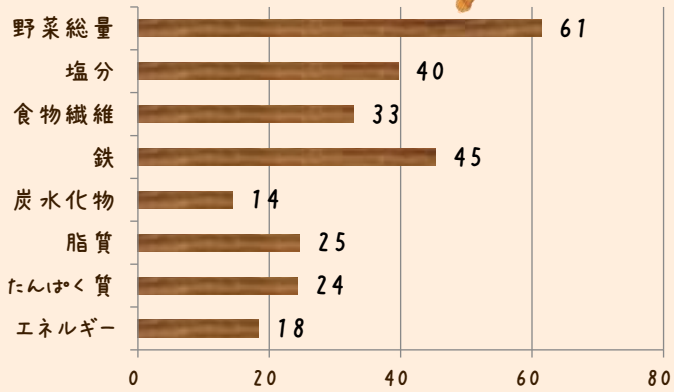
11月30日

カロリー	496 kcal	塩分量	2.97 g
野菜量	215 g	総重量	700 g
たんぱく質	27.9 g	鉄	3.4 mg
脂質	18.5 g	食物繊維	6.9 g
炭水化物	56.1 g	糖質	49.2 g

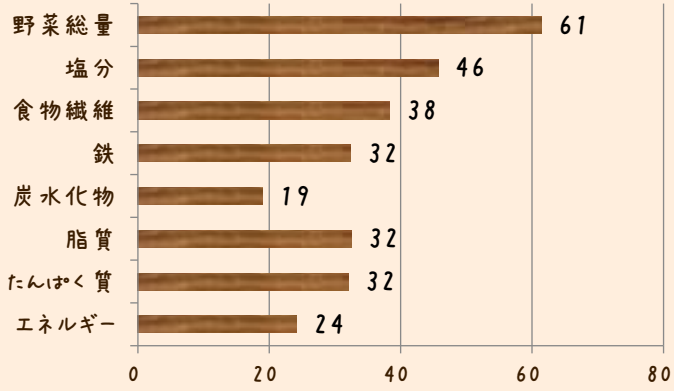
主菜）	鶏ひき肉とくずし豆腐のカレー風味	252 kcal
副菜）	キャベツとちくわのごま酢和え	48 kcal
副菜）	たけのこと枝豆の煮物	24 kcal
汁物）	玉ねぎのミルクスープ	32 kcal
ご飯）	金芽米ごはん(100g)	140 kcal

※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

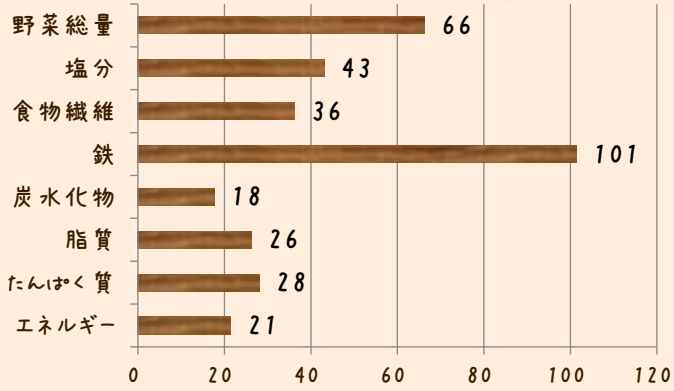
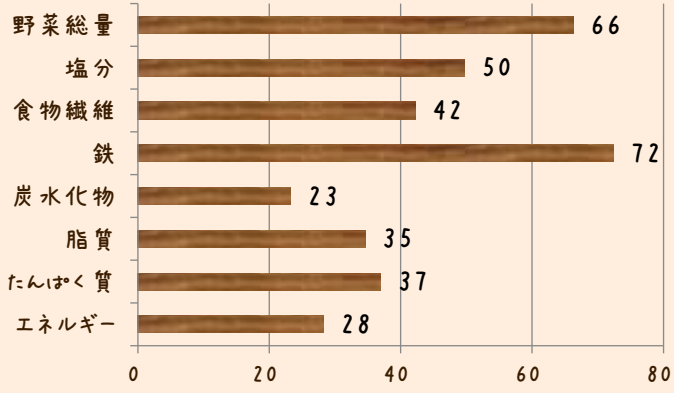
11月30日

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）