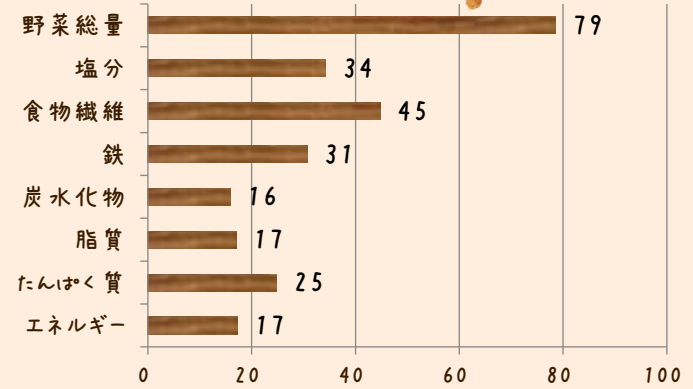


日替わり定食 豚肉の黒こしょう炒め

11月5日



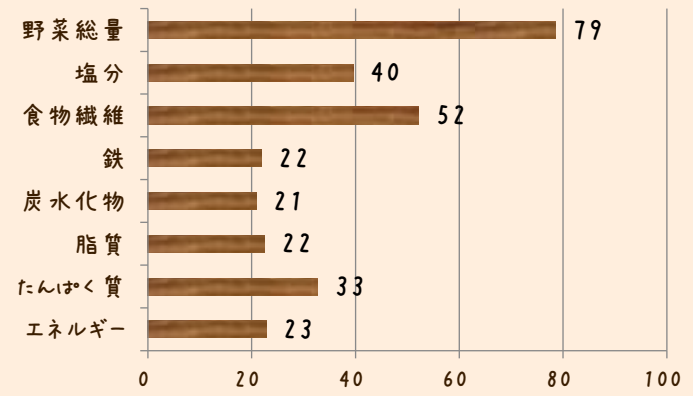
男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	467 kcal	塩分量	2.57 g
野菜量	275 g	総重量	683 g
たんぱく質	28.5 g	鉄	2.3 mg
脂質	12.8 g	食物繊維	9.4 g
炭水化物	61.5 g	糖質	52.1 g
主菜) 豚肉の黒こしょう炒め	203 kcal		
副菜) ごぼうのトマト炒め	66 kcal		
副菜) コーンサラダ	42 kcal		
汁物) オクラとえのき茸のすまし汁	16 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

女性:栄養充足率(%表記)

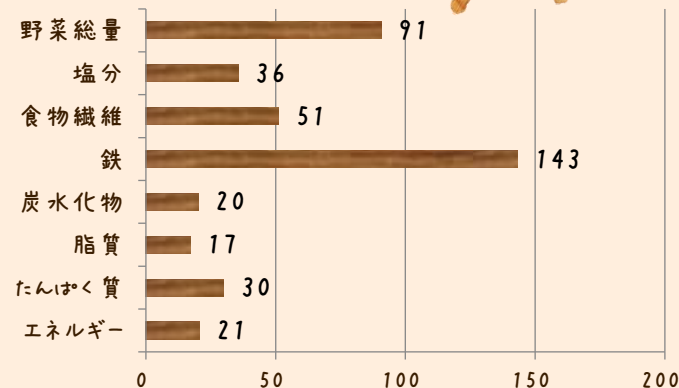


週替わり定食 タニタこまちのきりたんぽ味噌鍋風スープ

11月5日



男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	557.5 kcal	塩分量	2.67 g
野菜量	318 g	総重量	778 g
たんぱく質	34.4 g	鉄	3.5 mg
脂質	12.8 g	食物繊維	10.75 g
炭水化物	78 g	糖質	67.3 g
主菜)	タニタこまちのきりたんぽ味噌鍋風スープ		241 kcal
副菜)	豚肉の黒しょう炒め		101.5 kcal
副菜)	ごぼうのトマト炒め		33 kcal
副菜)	コーンサラダ		42 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

女性:栄養充足率(%表記)

