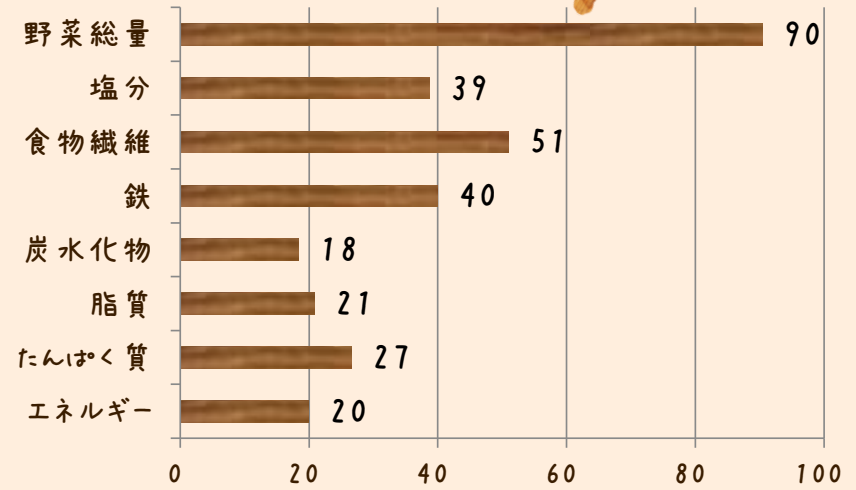


日替わり定食 ジャがいもと鶏肉のグラタン

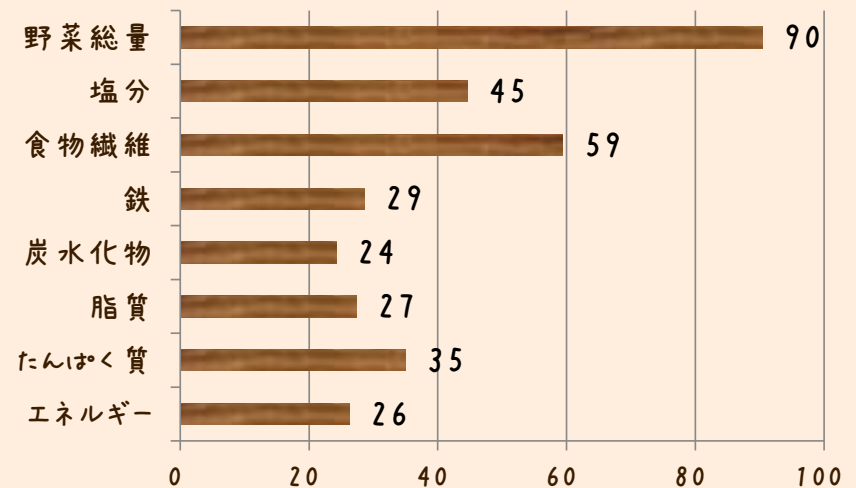
11月8日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	538 kcal	塩分量	2.90 g
野菜量	317 g	総重量	762 g
たんぱく質	30.5 g	鉄	3 mg
脂質	15.6 g	食物繊維	10.7 g
炭水化物	71.4 g	糖質	60.7 g
主菜) ジャがいもと鶏肉のグラタン	288 kcal		
副菜) オクラサラダ	61 kcal		
副菜) ブロッコリーのオイスターソース炒め	27 kcal		
汁物) ヒスイすまし汁	22 kcal		
ご飯) 金芽米ごはん(100g)	140 kcal		

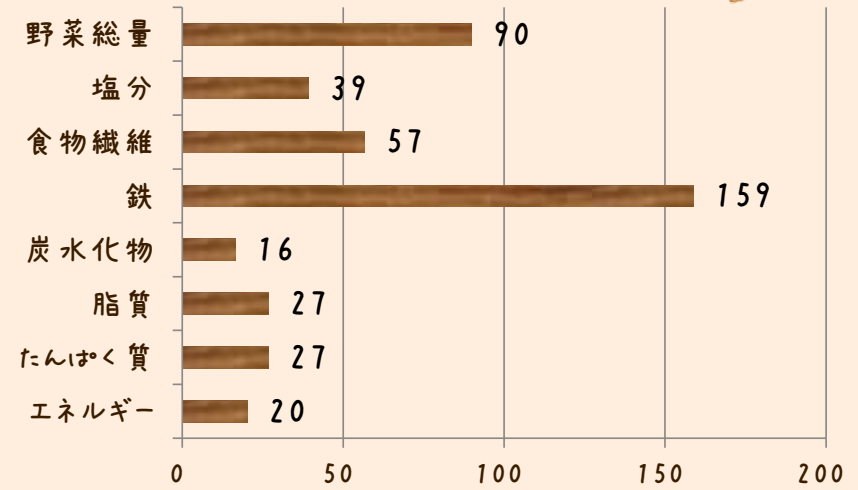
※ロウカット玄米の場合、マイナス9kcal

週替わり定食 岩下の新生姜コラボ 餃子風ハンバーグ2種の新生姜たれ添え

11月8日



男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	546 kcal	塩分量	2.94 g
野菜量	315 g	総重量	762 g
たんぱく質	30.7 g	鉄	3.9 mg
脂質	20.1 g	食物繊維	11.9 g
炭水化物	64 g	糖質	52.1 g
主菜)	岩下の新生姜コラボ 餃子風ハンバーグ2種の新生姜たれ添え		296 kcal
副菜)	オクラサラダ		61 kcal
副菜)	ブロッコリーのオイスターソース炒め		27 kcal
汁物)	ヒスイすまし汁		22 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)

