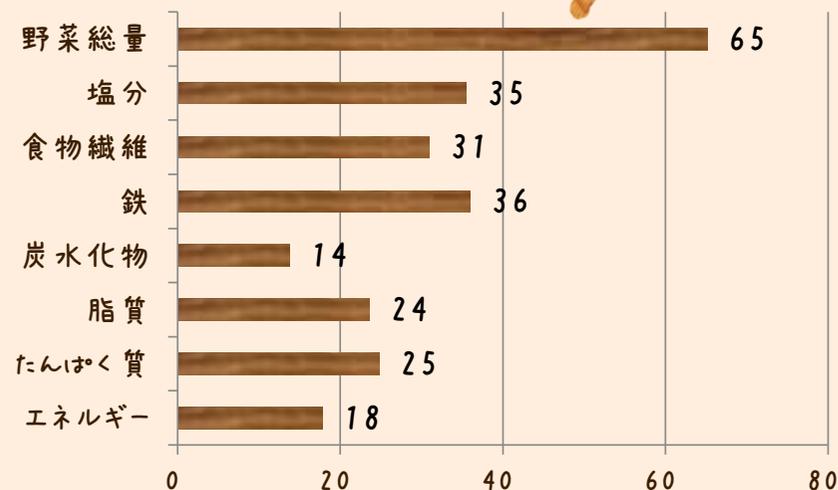


日替わり定食 チキンのオリーブオイル焼き

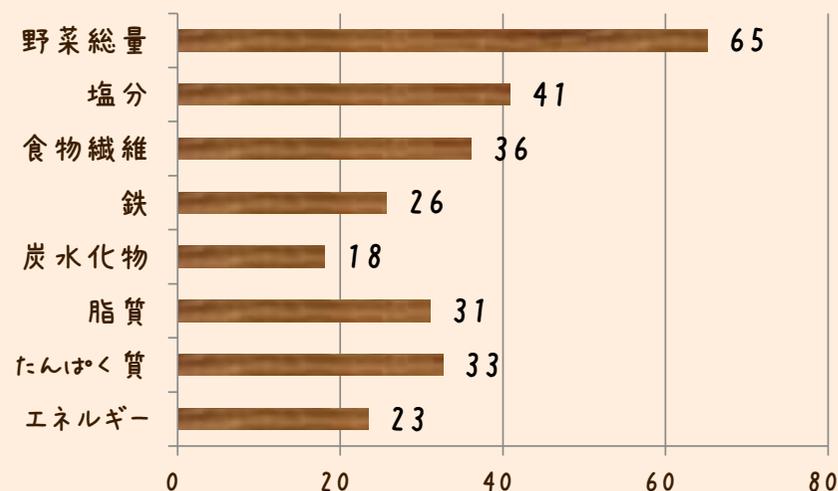
11月9日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	480 kcal	塩分量	2.66 g
野菜量	228 g	総重量	689 g
たんぱく質	28.4 g	鉄	2.7 mg
脂質	17.7 g	食物繊維	6.5 g
炭水化物	53.3 g	糖質	46.8 g
主菜)	チキンのオリーブオイル焼き		199 kcal
副菜)	白菜のサラダ		57 kcal
副菜)	青梗菜の中華炒め		66 kcal
汁物)	えのき茸と椎茸のすまし汁		18 kcal
ご飯)	金芽米ごはん(100g)		140 kcal

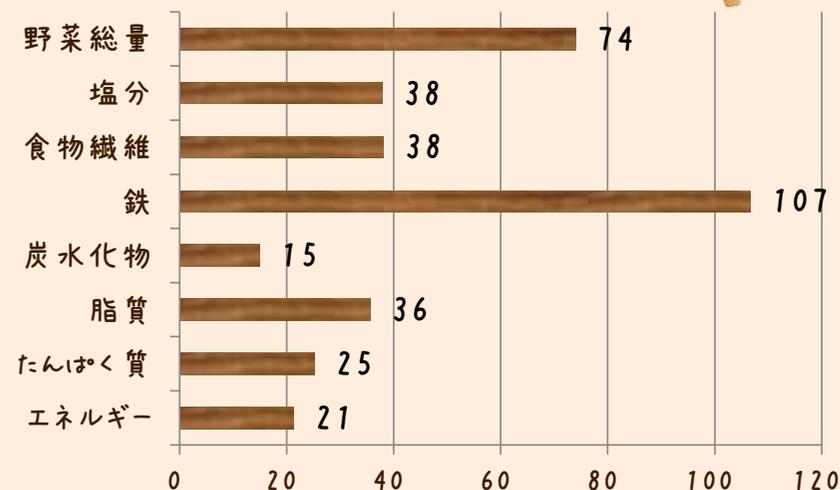
※ロウカット玄米の場合、マイナス9kcal

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9日



男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	577 kcal	塩分量	2.84 g
野菜量	259 g	総重量	762 g
たんぱく質	28.9 g	鉄	3.6 mg
脂質	26.7 g	食物繊維	8 g
炭水化物	57.8 g	糖質	49.8 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)	白菜のサラダ		57 kcal
副菜)	青梗菜の中華炒め		66 kcal
汁物)	えのき茸と椎茸のすまし汁		18 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)

