# 日替わり定食　鮭のちゃんちゃん焼き

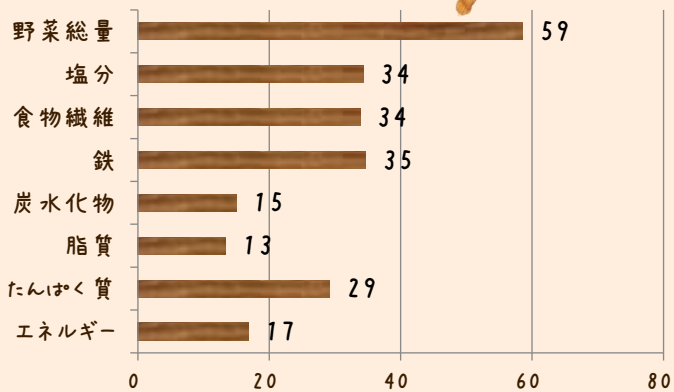
12月1日

| | | | |
|---|---|---|---|
| カロリー | 453 kcal | 塩分量 | 2.57 g |
| 野菜量 | 205 g | 総重量 | 677 g |
| たんぱく質 | 33.5 g | 鉄 | 2.6 mg |
| 脂質 | 10 g | 食物繊維 | 7.1 g |
| 炭水化物 | 58.1 g | 糖質 | 51.0 g |

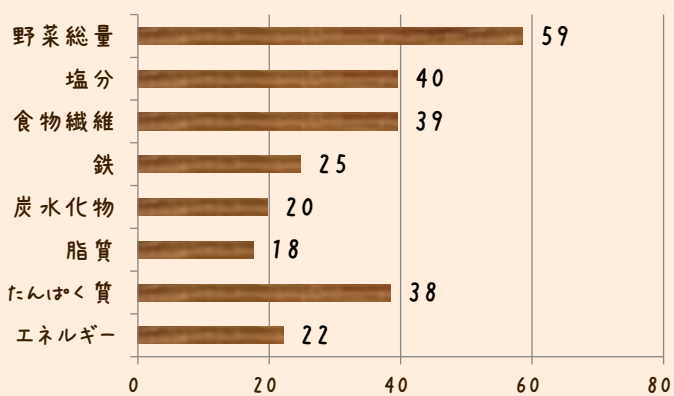
| | | |
|---|---|---|
| 主菜） | 鮭のちゃんちゃん焼き | 172 kcal |
| 副菜） | きのこの卵とじ | 65 kcal |
| 副菜） | きゅうりとコーンのマヨネーズ和え | 41 kcal |
| 汁物） | 根菜汁 | 35 kcal |
| ご飯） | 金芽米ごはん(100g) | 140 kcal |

※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　チーズハンバーグ

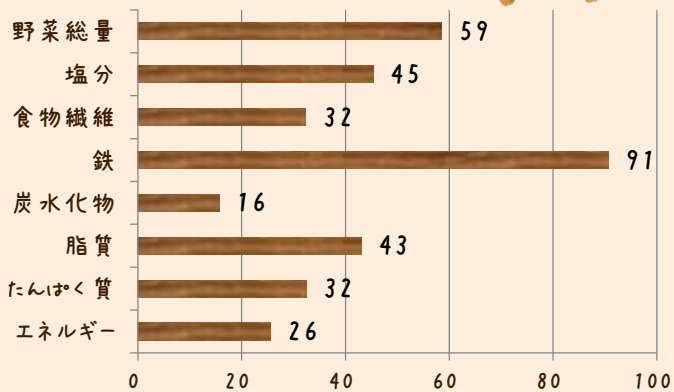
12月1日

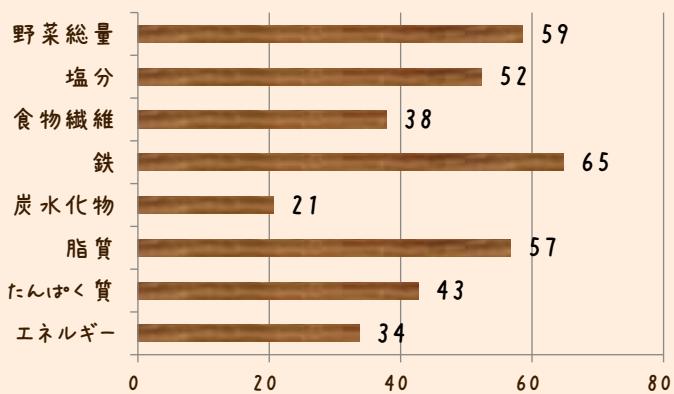
| | | | |
|---|---|---|---|
| カロリー | 690 kcal | 塩分量 | 3.40 g |
| 野菜量 | 205 g | 総重量 | 669 g |
| たんぱく質 | 37.2 g | 鉄 | 3.2 mg |
| 脂質 | 32.3 g | 食物繊維 | 6.8 g |
| 炭水化物 | 60.8 g | 糖質 | 54.0 g |

| | | |
|---|---|---|
| 主菜） | チーズハンバーグ | 457 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)