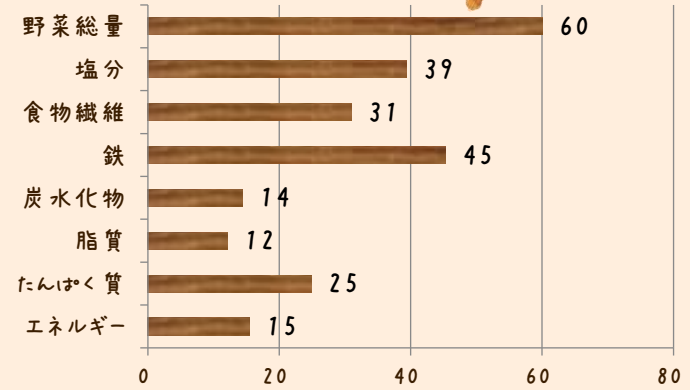


日替わり定食 鶏肉の梅焼き

12月10日



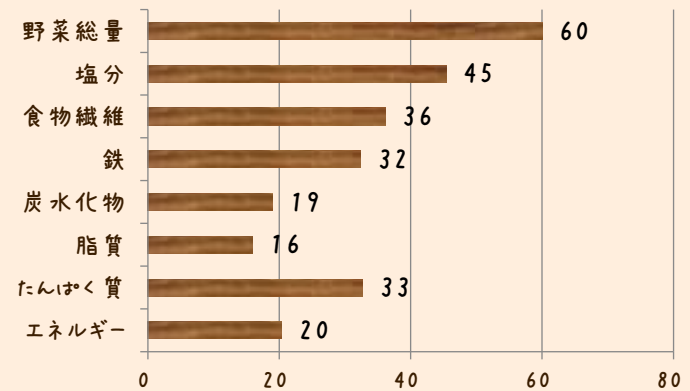
男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	418 kcal	塩分量	2.95 g
野菜量	210 g	総重量	611 g
たんぱく質	28.5 g	鉄	3.4 mg
脂質	9.1 g	食物繊維	6.5 g
炭水化物	56.1 g	糖質	49.6 g
主菜) 鶏肉の梅焼き	165 kcal		
副菜) 小松菜とカリフラワーのコチュジャン炒め	63 kcal		
副菜) 大根とわかめの和え物	12 kcal		
汁物) 具だくさん汁	38 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)

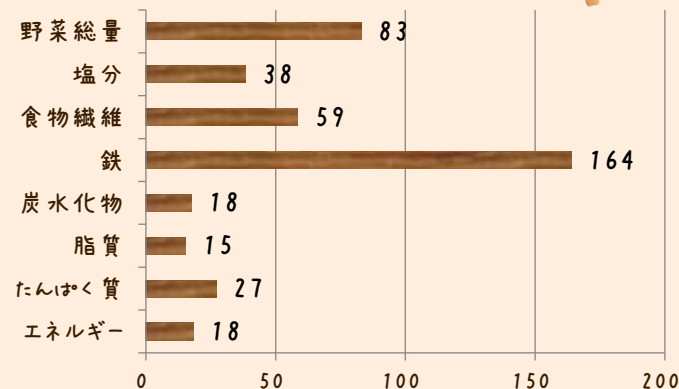


週替わり定食 タラのグリル カラフル三島野菜のラタトゥイユ添え

12月10日



男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	494 kcal	塩分量	2.88 g
野菜量	291 g	総重量	807 g
たんぱく質	31.1 g	鉄	5.3 mg
脂質	11.5 g	食物繊維	12.3 g
炭水化物	68.4 g	糖質	56.1 g
主菜)	タラのグリル カラフル三島野菜のラタトゥイユ添え		204 kcal
副菜)	ひじきのトマト煮		111 kcal
副菜)	しらたきと小松菜の和え物		24 kcal
汁物)	きのこねぎのすまし汁		15 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)

