

日替わり定食 バーベキューチキン

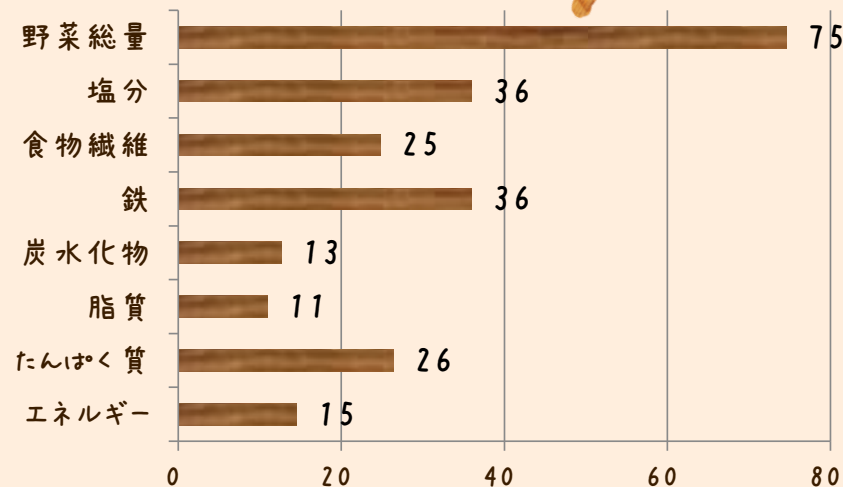
12月13日



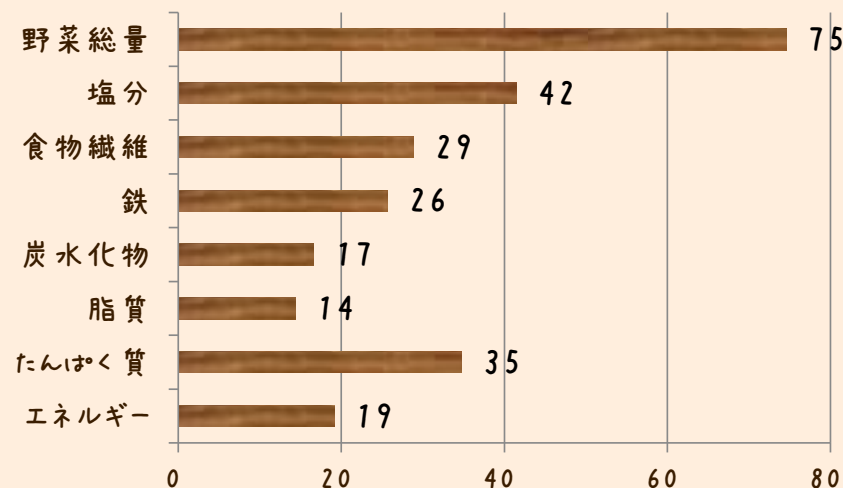
カロリー	392 kcal	塩分量	2.70 g
野菜量	261 g	総重量	665 g
たんぱく質	30.3 g	鉄	2.7 mg
脂質	8.2 g	食物繊維	5.2 g
炭水化物	49 g	糖質	43.8 g
主菜) バーベキューチキン	165 kcal		
副菜) だいこんとツナの炒め物	42 kcal		
副菜) 青菜ののり和え	17 kcal		
汁物) トマトのみそ汁	28 kcal		
ご飯) 金芽米ごはん(100g)	140 kcal		

※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)

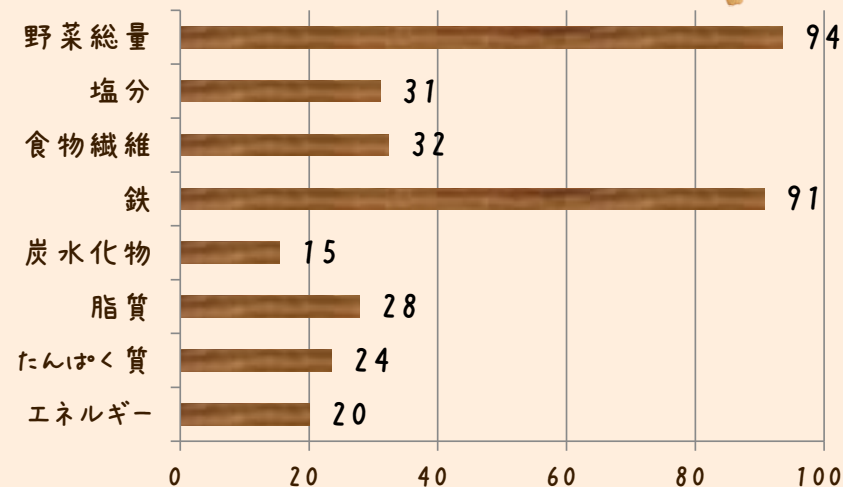


週替わり定食 ごろごろ三島野菜のポトフ

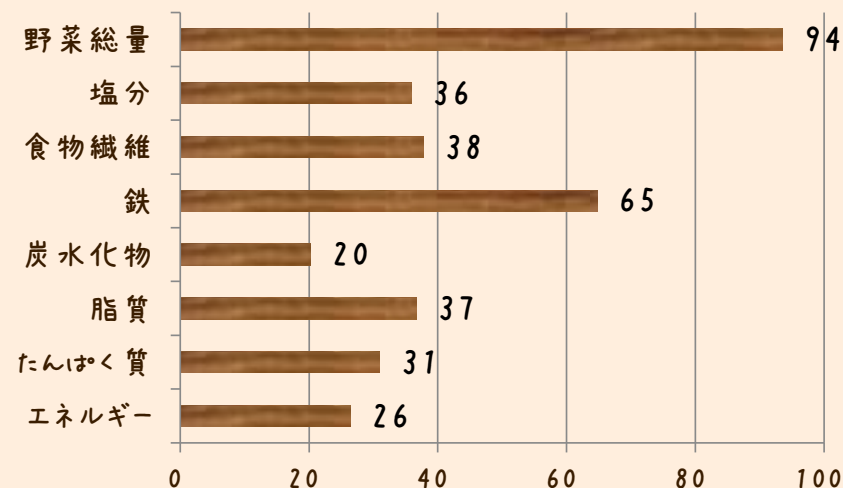
12月13日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	541 kcal	塩分量	2.33 g
野菜量	328 g	総重量	632 g
たんぱく質	27 g	鉄	2.9 mg
脂質	20.9 g	食物繊維	6.8 g
炭水化物	59.7 g	糖質	52.9 g
主菜) ごろごろ三島野菜のポトフ	342 kcal		
副菜) だいこんとツナの炒め物	42 kcal		
副菜) 青菜ののり和え	17 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