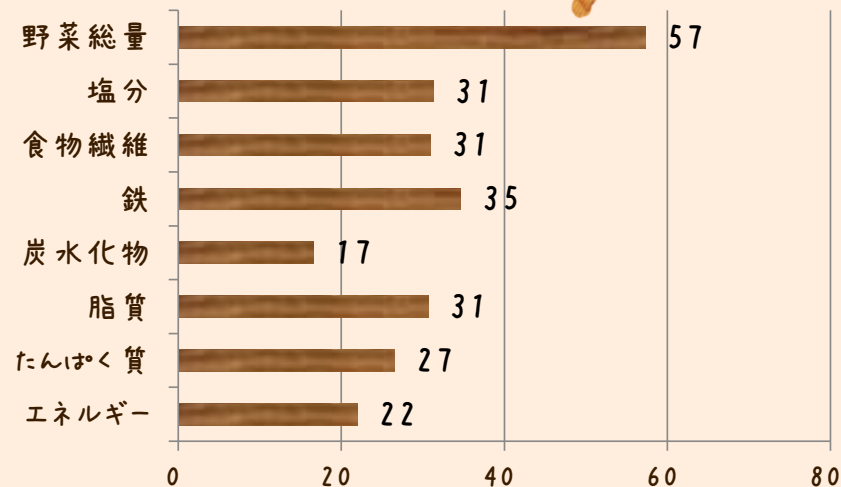


日替わり定食 さばのねぎみろ焼き

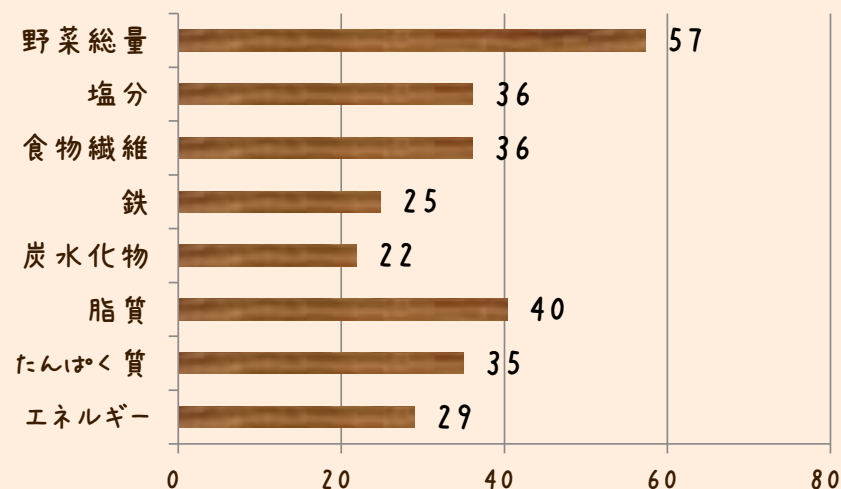
12月14日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	594 kcal	塩分量	2.35 g
野菜量	201 g	総重量	655 g
たんぱく質	30.5 g	鉄	2.6 mg
脂質	23 g	食物繊維	6.5 g
炭水化物	64.3 g	糖質	57.8 g
主菜) さばのねぎみろ焼き	249 kcal		
副菜) 白菜のひき肉煮	76 kcal		
副菜) かぼちゃのスイートサラダ	97 kcal		
汁物) しめじのみろ汁	32 kcal		
ご飯) 金芽米ごはん(100g)	140 kcal		

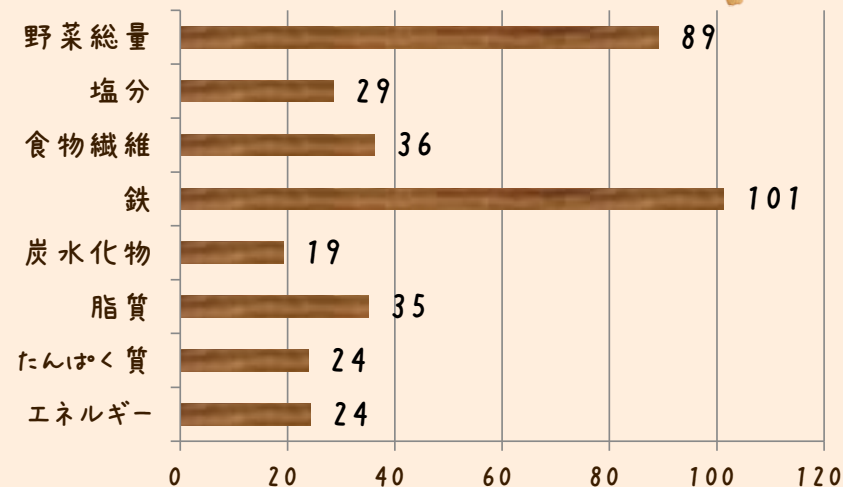
※ロウカット玄米の場合、マイナス9kcal

週替わり定食 ごろごろ三島野菜のポトフ

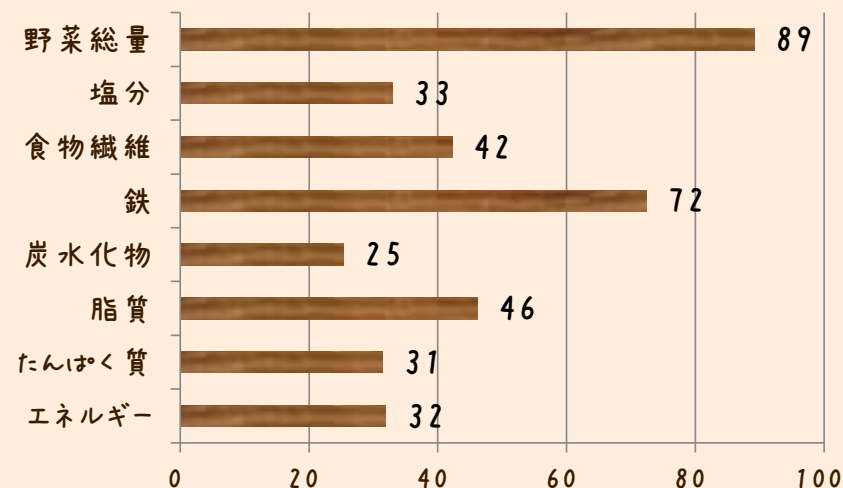
12月14日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	655 kcal	塩分量	2.14 g
野菜量	312 g	総重量	664 g
たんぱく質	27.4 g	鉄	2.5 mg
脂質	26.3 g	食物繊維	7.6 g
炭水化物	74.6 g	糖質	67.0 g
主菜) ごろごろ三島野菜のポトフ	342 kcal		
副菜) 白菜のひき肉煮	76 kcal		
副菜) かぼちゃのスイートサラダ	97 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