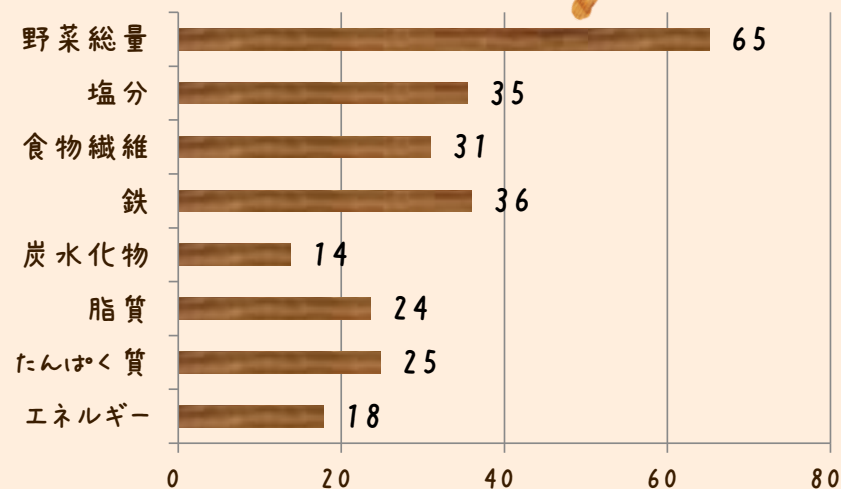


日替わり定食 チキンのオリーブオイル焼き

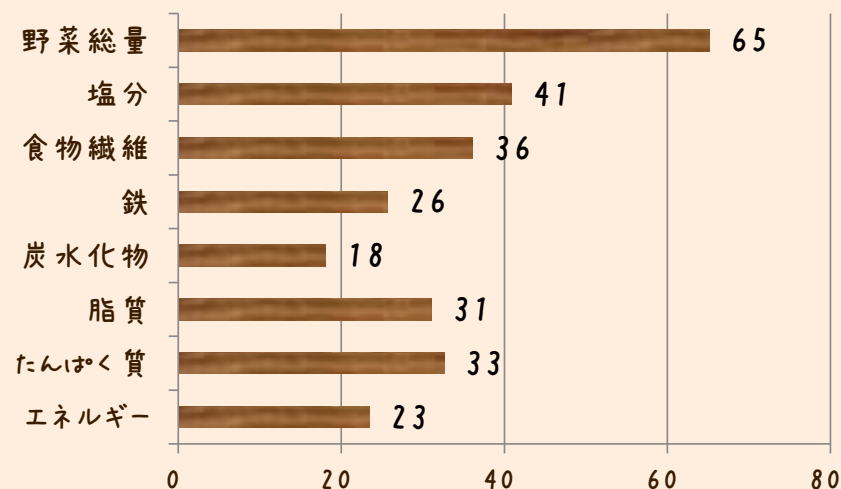
12月15日



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		

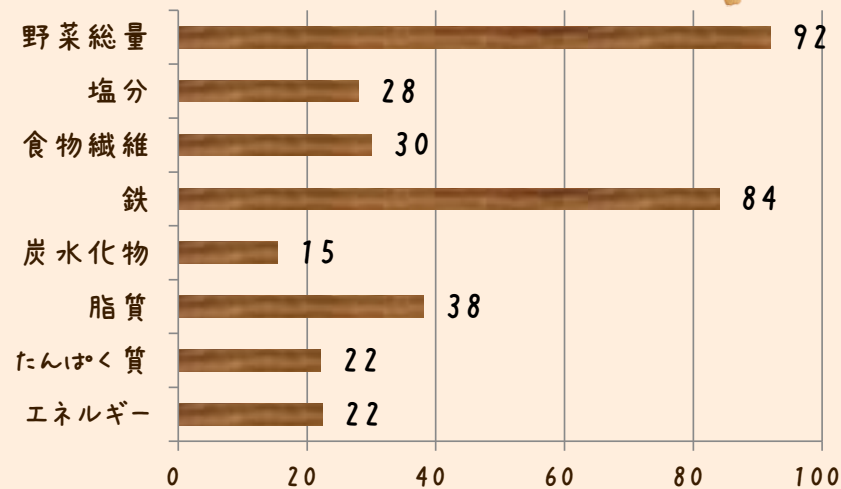
※ロウカット玄米の場合、マイナス9kcal

週替わり定食 ごろごろ三島野菜のポトフ

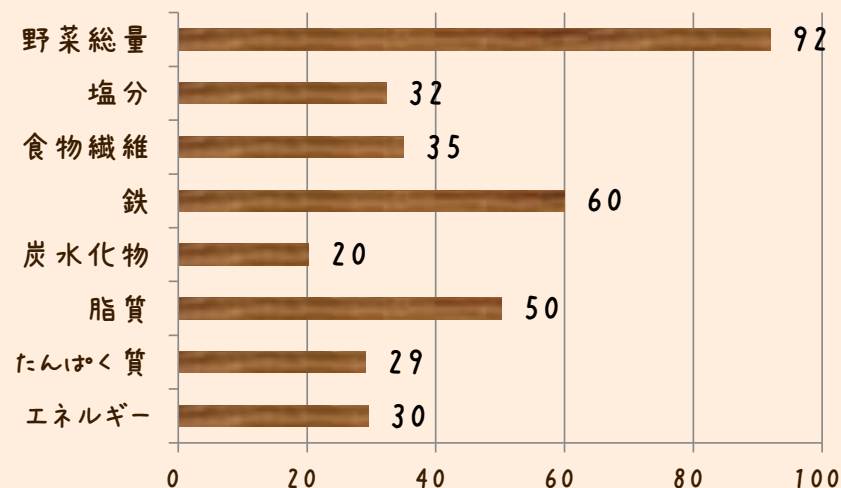
12月15日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	605 kcal	塩分量	2.10 g
野菜量	322 g	総重量	644 g
たんぱく質	25.4 g	鉄	2.7 mg
脂質	28.6 g	食物繊維	6.3 g
炭水化物	59.8 g	糖質	53.5 g
主菜)	ごろごろ三島野菜のポトフ		342 kcal
副菜)	白菜のサラダ		57 kcal
副菜)	青梗菜の中華炒め		66 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