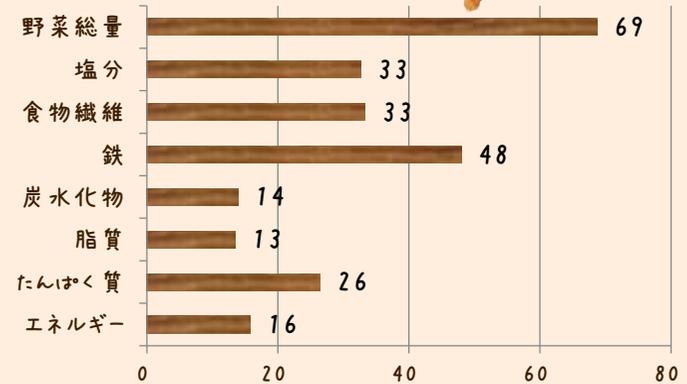


日替わり定食 鶏肉のなめこおろし煮

12月16日



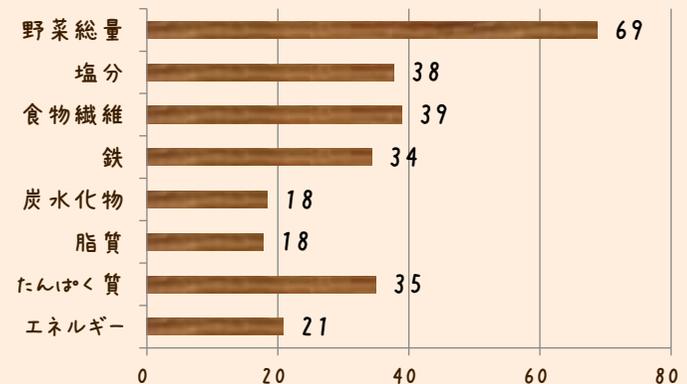
男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	427 kcal	塩分量	2.45 g
野菜量	241 g	総重量	695 g
たんぱく質	30.4 g	鉄	3.6 mg
脂質	10.1 g	食物繊維	7 g
炭水化物	54.1 g	糖質	47.1 g
主菜)	鶏肉のなめこおろし煮	165 kcal	
副菜)	ラタトゥイユ	73 kcal	
副菜)	鮭の小松菜和え	24 kcal	
汁物)	とろろ昆布のみそ汁	25 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)

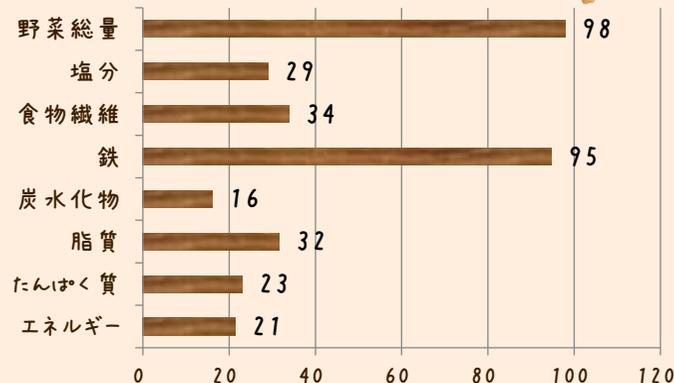


週替わり定食 ごろごろ三島野菜のポトフ

12月16日



男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	579 kcal	塩分量	2.17 g
野菜量	343 g	総重量	649 g
たんぱく質	26.4 g	鉄	3.6 mg
脂質	23.7 g	食物繊維	7.1 g
炭水化物	62.7 g	糖質	55.6 g
主菜)	ごろごろ三島野菜のポトフ		342 kcal
副菜)	ラタトゥイユ		73 kcal
副菜)	鮭の小松菜和え		24 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)

