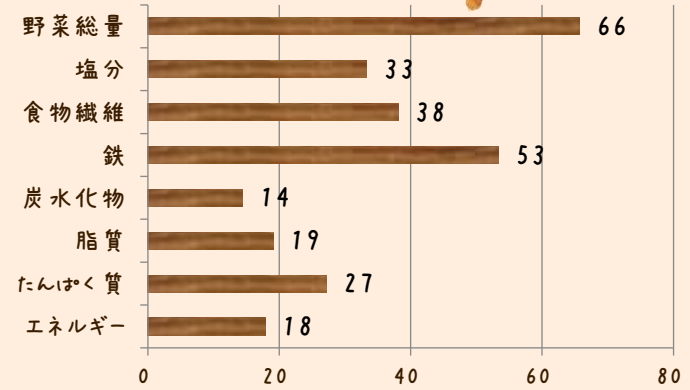


# 日替わり定食 さわらの焼き浸し

12月17日



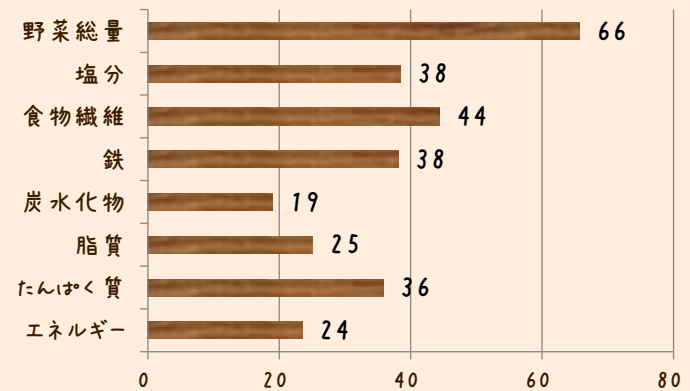
男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	482 kcal	塩分量	2.50 g
野菜量	230 g	総重量	711 g
たんぱく質	31.2 g	鉄	4 mg
脂質	14.3 g	食物繊維	8 g
炭水化物	56 g	糖質	48.0 g
主菜) さわらの焼き浸し	203 kcal		
副菜) なすの煮物	34 kcal		
副菜) くらげのごま酢和え	64 kcal		
汁物) ごぼうのみそ汁	41 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)

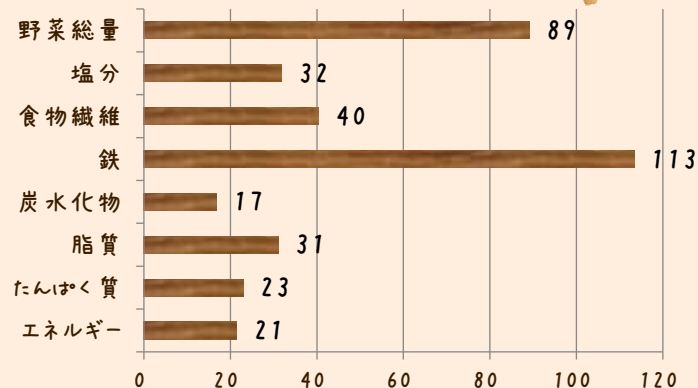


# 週替わり定食 ごろごろ三島野菜のポトフ

12月17日



男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	580 kcal	塩分量	2.39 g
野菜量	312 g	総重量	658 g
たんぱく質	26.3 g	鉄	2.8 mg
脂質	23.3 g	食物繊維	8.5 g
炭水化物	65.1 g	糖質	56.6 g
主菜)	ごろごろ三島野菜のポトフ		342 kcal
副菜)	なすの煮物		34 kcal
副菜)	くらげのごま酢和え		64 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)

