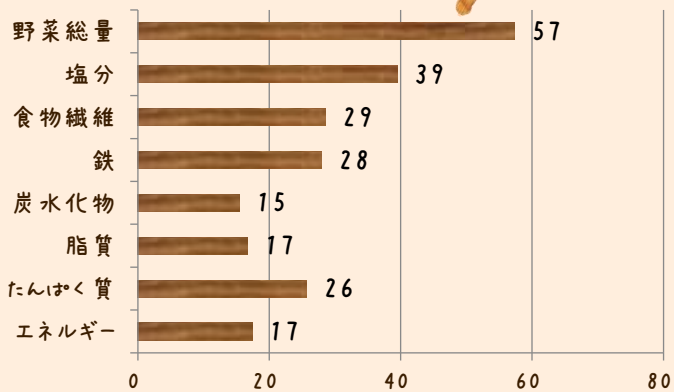
日替わり定食　鶏肉の卵けんちん蒸し

12月2日

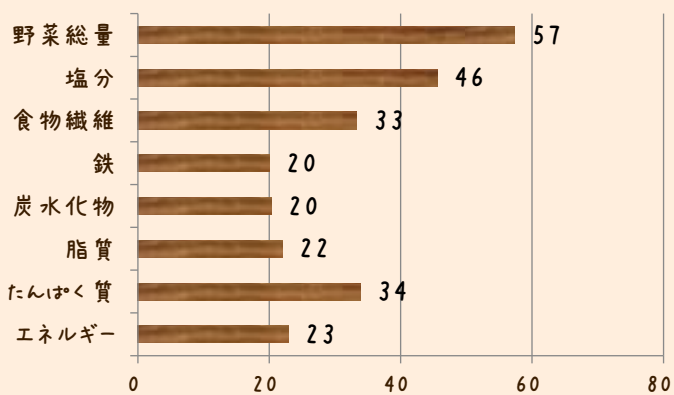
カロリー	469 kcal	塩分量	2.96 g
野菜量	201 g	総重量	710 g
たんぱく質	29.5 g	鉄	2.1 mg
脂質	12.5 g	食物繊維	6 g
炭水化物	59.8 g	糖質	53.8 g
主菜）	鶏肉の卵けんちん蒸し		205 kcal
副菜）	たまねぎのデミグラ煮		89 kcal
副菜）	なすとトマトの和え物		25 kcal
汁物）	キムチスープ		10 kcal
ご飯）	金芽米ごはん(100g)		140 kcal

※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)



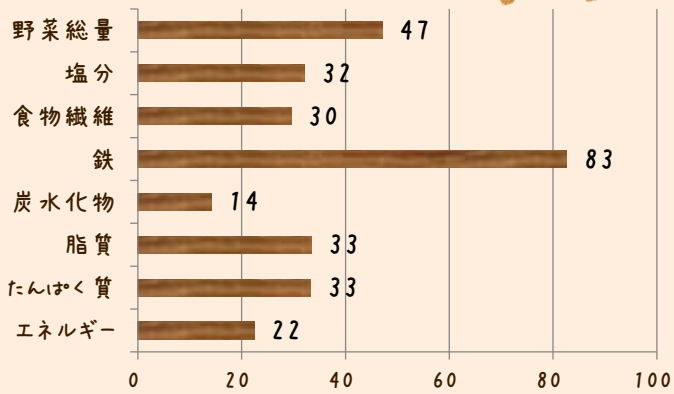
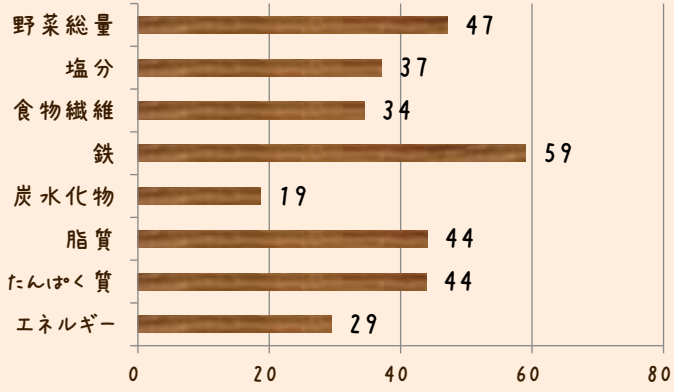
一汁二菜定食　ポークピカタ～ホエー豚使用～

12月2日

カロリー	604 kcal	塩分量	2.41 g
野菜量	165 g	総重量	595 g
たんぱく質	38.2 g	鉄	2.2 mg
脂質	25.1 g	食物繊維	6.2 g
炭水化物	55.1 g	糖質	48.9 g
主菜） ポークピカタ～ホエー豚使用～			371 kcal
副菜） ブロッコリーとカッテージチーズのサラダ			82 kcal
汁物） コンソメスープ			11 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)