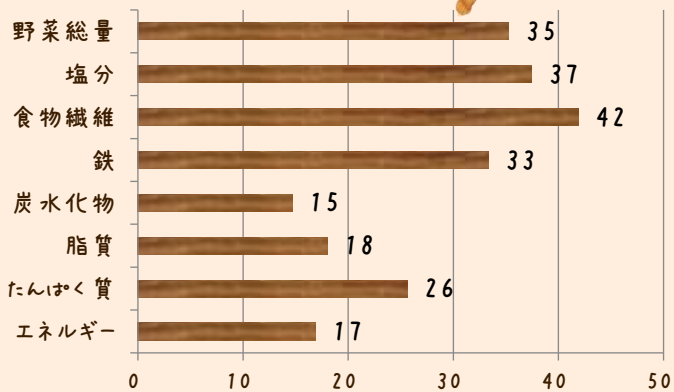
日替わり定食　チキンのきのこソースかけ

12月3日

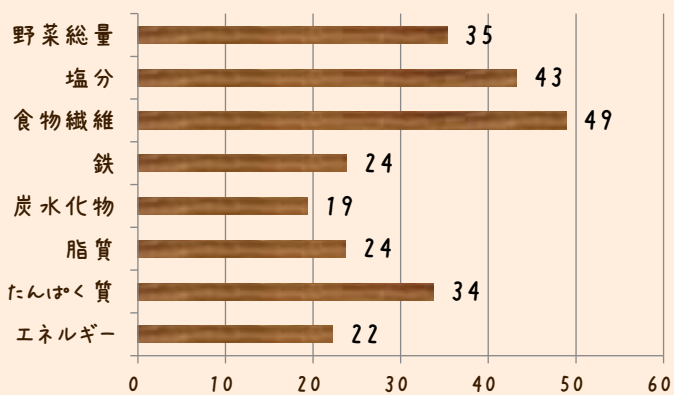
カロリー	456 kcal	塩分量	2.81 g
野菜量	124 g	総重量	637 g
たんぱく質	29.4 g	鉄	2.5 mg
脂質	13.5 g	食物繊維	8.8 g
炭水化物	56.9 g	糖質	48.1 g
主菜）	チキンのきのこソースかけ		158 kcal
副菜）	ブロッコリーのクリーム煮		97 kcal
副菜）	切干だいこんともずくの和え物		41 kcal
汁物）	キャベツとコーンのスープ		20 kcal
ご飯）	金芽米ごはん(100g)		140 kcal

※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)



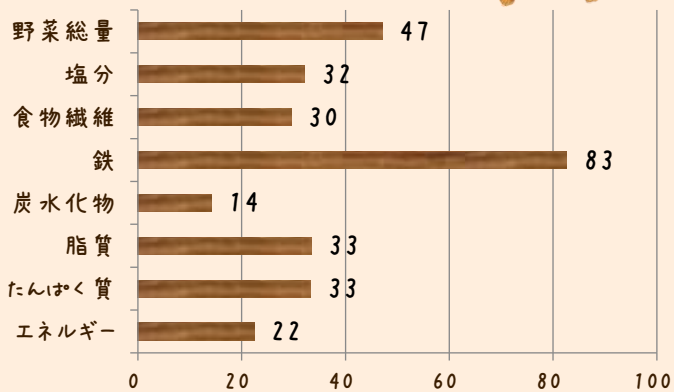
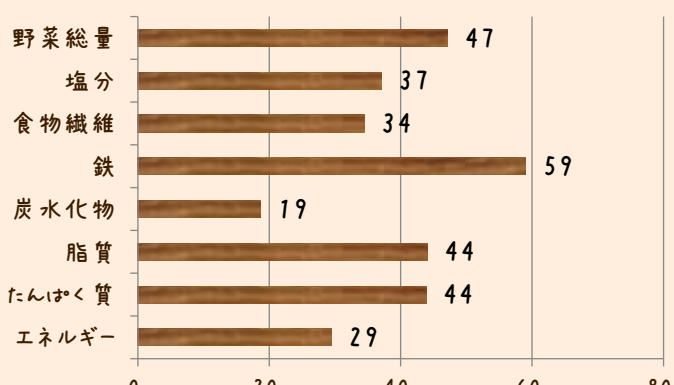
一汁二菜定食　ポークピカタ～ホエー豚使用～

12月3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)