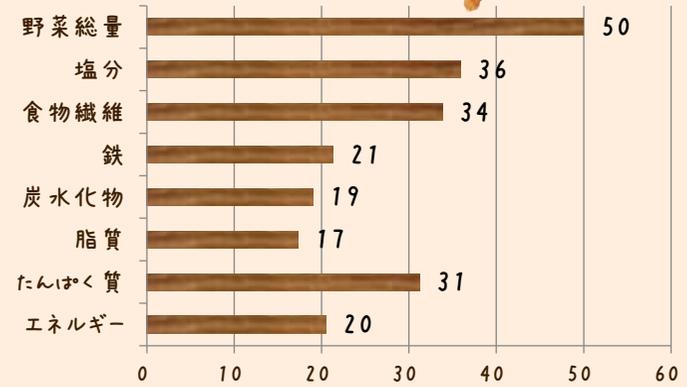


日替わり定食 ささみのほうれん草ソース

12月6日



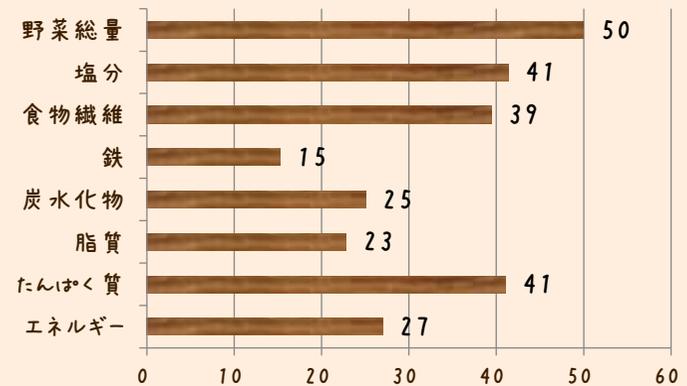
男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	553 kcal	塩分量	2.69 g
野菜量	175 g	総重量	663 g
たんぱく質	35.8 g	鉄	1.6 mg
脂質	13 g	食物繊維	7.1 g
炭水化物	73.8 g	糖質	66.7 g
主菜)	ささみのほうれん草ソース		180 kcal
副菜)	ごぼうとにんじんのサラダ		106 kcal
副菜)	豆のレモン煮		82 kcal
汁物)	ハーブスープ		45 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)

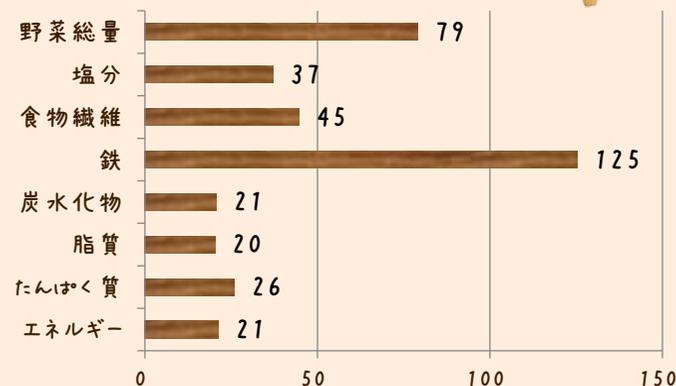


週替わり定食 タラのグリル カラフル三島野菜のラタトゥイユ添え

12月6日



男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	577 kcal	塩分量	2.79 g
野菜量	277 g	総重量	739 g
たんぱく質	29.8 g	鉄	1.7 mg
脂質	15.2 g	食物繊維	9.4 g
炭水化物	80.6 g	糖質	71.2 g
主菜)	タラのグリル カラフル三島野菜のラタトゥイユ添え		204 kcal
副菜)	ごぼうとにんじんのサラダ		106 kcal
副菜)	豆のレモン煮		82 kcal
汁物)	ハーブスープ		45 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)

