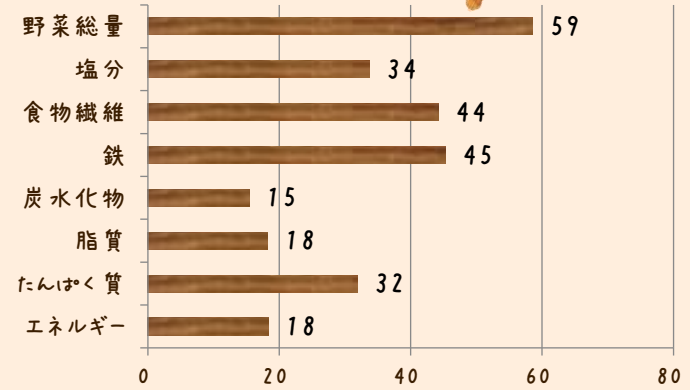


日替わり定食 鶏肉のみそ焼き

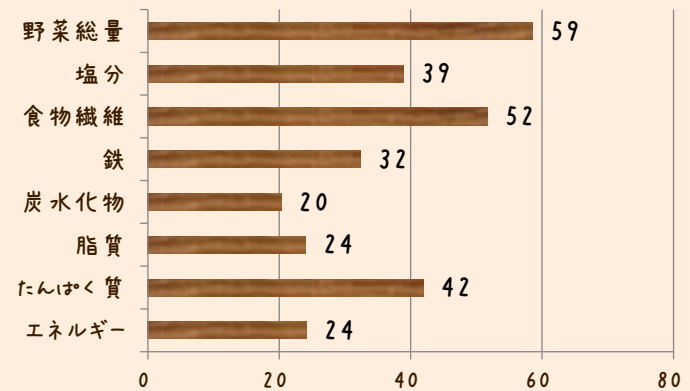
12月7日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	496 kcal	塩分量	2.53 g
野菜量	205 g	総重量	735 g
たんぱく質	36.6 g	鉄	3.4 mg
脂質	13.7 g	食物繊維	9.3 g
炭水化物	59.9 g	糖質	50.6 g
主菜) 鶏肉のみそ焼き	185 kcal		
副菜) 高野豆腐の五目煮	123 kcal		
副菜) オクラの塩昆布和え	17 kcal		
汁物) なめこのみそ汁	31 kcal		
ご飯) 金芽米ごはん(100g)	140 kcal		

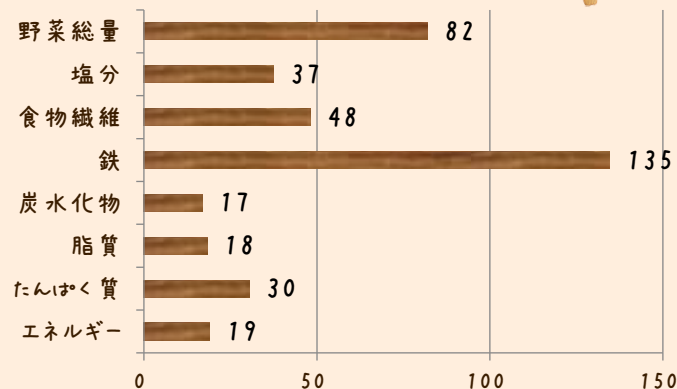
※ロウカット玄米の場合、マイナス9kcal

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7日



男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	515 kcal	塩分量	2.81 g
野菜量	287 g	総重量	834 g
たんぱく質	34.9 g	鉄	3.2 mg
脂質	13.7 g	食物繊維	10.1 g
炭水化物	65.6 g	糖質	55.5 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)	高野豆腐の五目煮		123 kcal
副菜)	オクラの塩昆布和え		17 kcal
汁物)	なめこのみそ汁		31 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)

