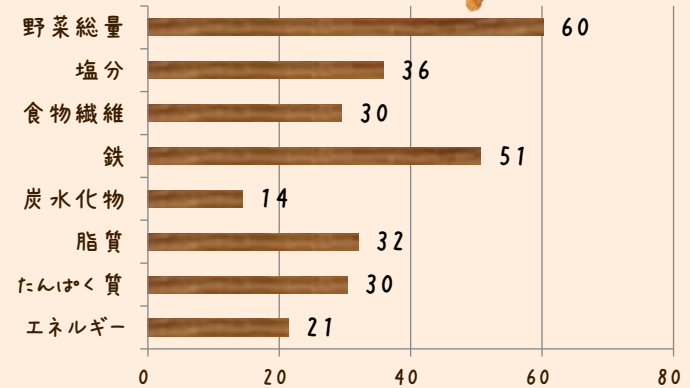


日替わり定食 豚肉のトマトソース

12月9日



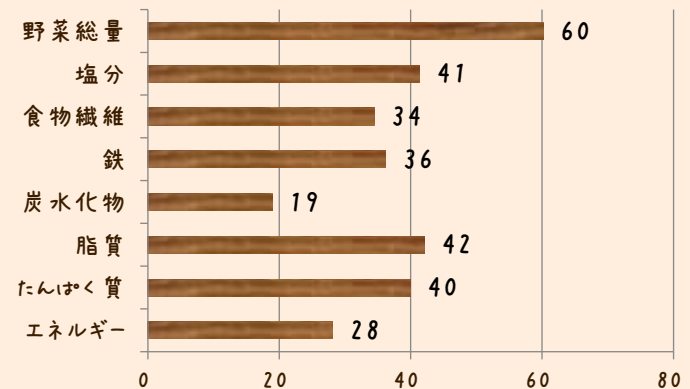
男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	577 kcal	塩分量	2.69 g
野菜量	211 g	総重量	656 g
たんぱく質	34.8 g	鉄	3.8 mg
脂質	24 g	食物繊維	6.2 g
炭水化物	55.7 g	糖質	49.5 g
主菜)	豚肉のトマトソース		233 kcal
副菜)	キャベツのしらす和え		74 kcal
副菜)	厚揚げのねぎみそ焼き		120 kcal
汁物)	小松菜のすまし汁		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

女性:栄養充足率(%表記)

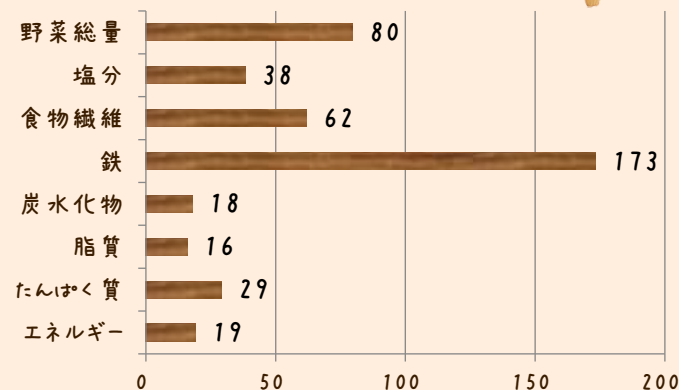


週替わり定食 タラのグリル カラフル三島野菜のラタトゥイユ添え

12月9日



男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	515 kcal	塩分量	2.87 g
野菜量	279 g	総重量	808 g
たんぱく質	33.5 g	鉄	3.2 mg
脂質	11.9 g	食物繊維	13 g
炭水化物	70 g	糖質	57.0 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)	五目煮		100 kcal
副菜)	ブロッコリーのなめたけマヨネーズ		43 kcal
汁物)	なめこのみそ汁		28 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)

