

# 日替わり定食 さばのみろ煮

3月25日

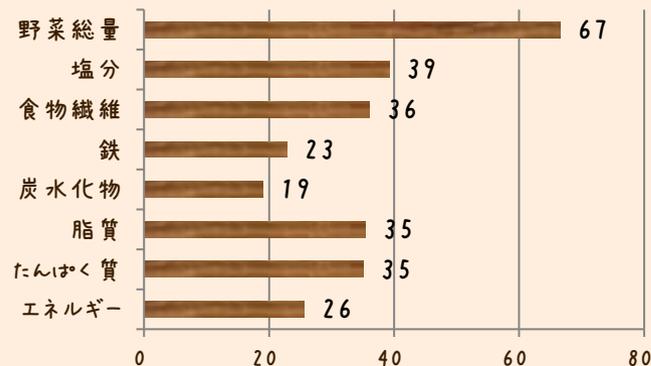


## 男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	526 kcal	塩分量	2.55 g
野菜量	233 g	総重量	700 g

## 女性:栄養充足率(%表記)



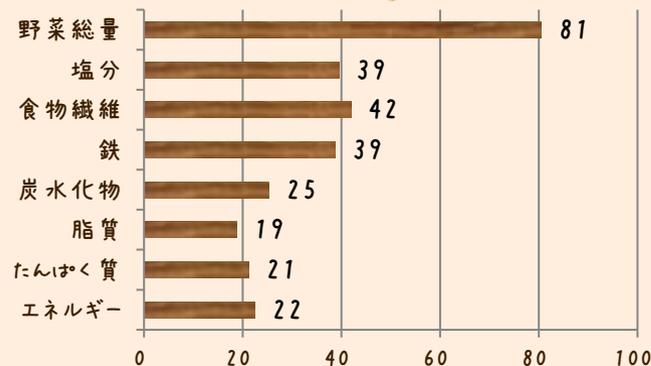
たんぱく質	30.6 g	鉄	2.4 mg
脂質	20.2 g	食物繊維	6.5 g
炭水化物	56.1 g	糖質	49.6 g
主菜) さばのみろ煮	281 kcal		
副菜) ミックス野菜の炒め物	79 kcal		
副菜) きゅうりの浅漬け	12 kcal		
汁物) しめじとめかぶのすまし汁	14 kcal		
ご飯) 金芽米ご飯(100g)	140 kcal		

# 週替わり定食 【三島野菜】三島甘藷のサモサ風春巻き

3月25日



男性:栄養充足率(%表記)

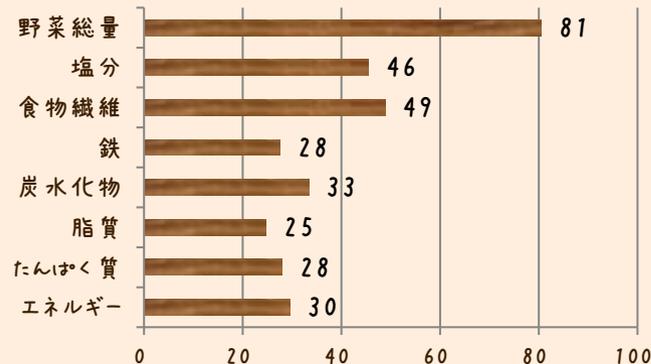


カロリー	606 kcal	塩分量	2.96 g
野菜量	282 g	総重量	706 g

たんぱく質	24.4 g	鉄	2.9 mg
脂質	14.1 g	食物繊維	8.8 g
炭水化物	98.3 g	糖質	89.5 g

主菜) 【三島野菜】三島甘藷のサモサ風春巻き	361 kcal
副菜) ミックス野菜の炒め物	79 kcal
副菜) きゅうりの浅漬け	12 kcal
汁物) しめじとめかぶのすまし汁	14 kcal
ご飯) 金芽米ご飯(100g)	140 kcal

女性:栄養充足率(%表記)



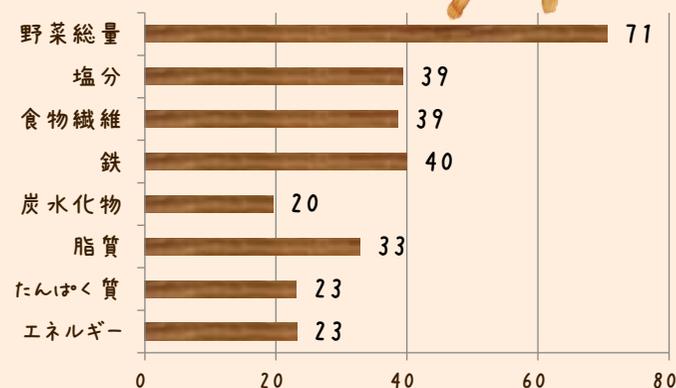
カレー定食

# ピリ辛煮込み野菜カレー

3月25日



男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	625 kcal	塩分量	2.95 g
野菜量	247 g	総重量	726 g

たんぱく質	26.5 g	鉄	3 mg
脂質	24.6 g	食物繊維	8.1 g
炭水化物	75.7 g	糖質	67.6 g
主菜) ピリ辛煮込み野菜カレー	322 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(150g)	210 kcal		

女性:栄養充足率(%表記)

