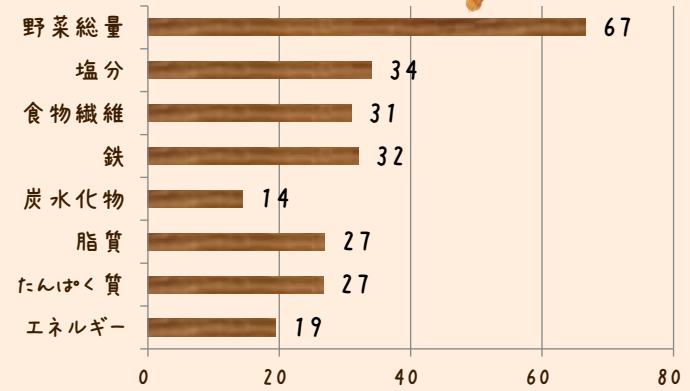


日替わり定食 さばのみろ煮

1月17日



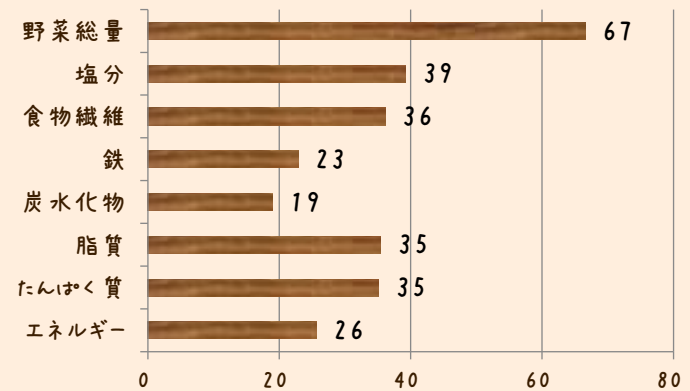
男性:栄養充足率(%表記)



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

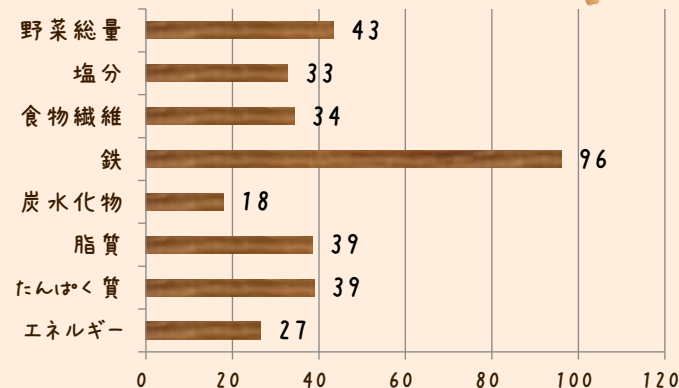


週替わり定食 ポークカツレット フレンチ風マスタードソース

1月17日



男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	717 kcal	塩分量	2.46 g
野菜量	152 g	総重量	703 g
たんぱく質	44.6 g	鉄	2.5 mg
脂質	28.9 g	食物繊維	7.2 g
炭水化物	69.3 g	糖質	62.1 g
主菜)	ポークカツレット フレンチ風マスタードソース		449 kcal
副菜)	ブロッコリーとカッテージチーズのサラダ		82 kcal
副菜)	みかん		35 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

女性:栄養充足率(%表記)

