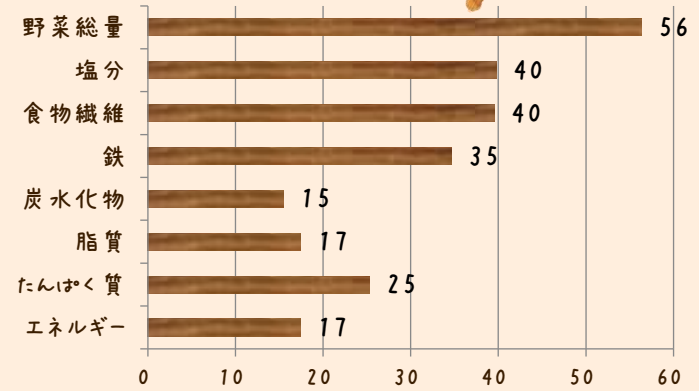


# 日替わり定食 チキンのバジルソース

1月18日



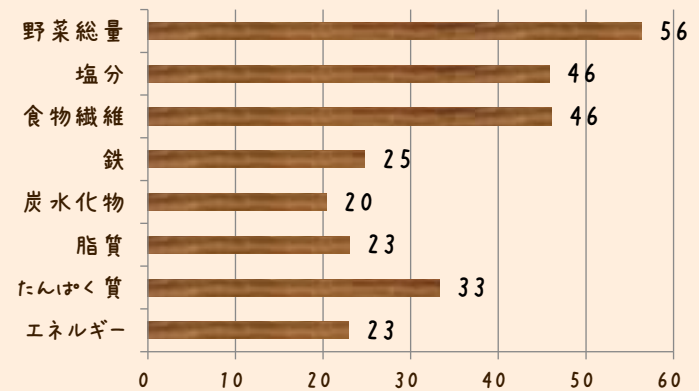
男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	470 kcal	塩分量	2.98 g
野菜量	197 g	総重量	672 g
たんぱく質	29 g	鉄	2.6 mg
脂質	13.1 g	食物繊維	8.3 g
炭水化物	60 g	糖質	51.7 g
主菜) チキンのバジルソース	176 kcal		
副菜) 五目煮	90 kcal		
副菜) キャベツのなめたけドレッシング	47 kcal		
汁物) 香味スープ	17 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)

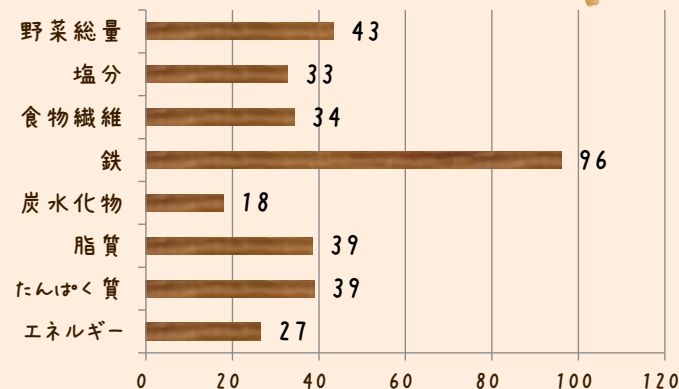


# 週替わり定食 ポークカツレット フレンチ風マスタードソース

1月18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)

