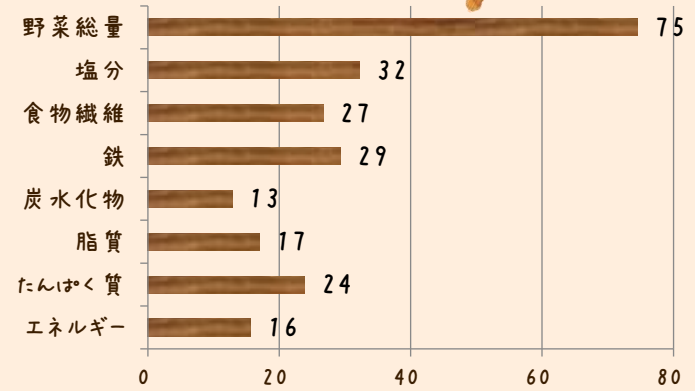


日替わり定食 鶏肉のトマト煮込み

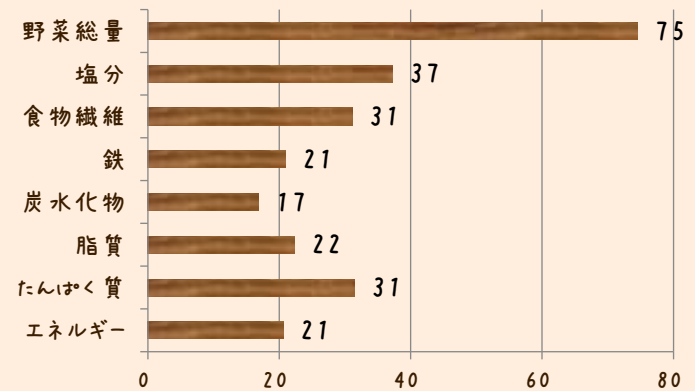
1月19日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	422 kcal	塩分量	2.42 g
野菜量	261 g	総重量	696 g
たんぱく質	27.4 g	鉄	2.2 mg
脂質	12.7 g	食物繊維	5.6 g
炭水化物	49.8 g	糖質	44.2 g
主菜)	鶏肉のトマト煮込み	192 kcal	
副菜)	キャベツのスープ煮	57 kcal	
副菜)	青梗菜のマスタード和え	11 kcal	
汁物)	玉ねぎとしめじのコンソメスープ	22 kcal	
ご飯)	金芽米ごはん(100g)	140 kcal	

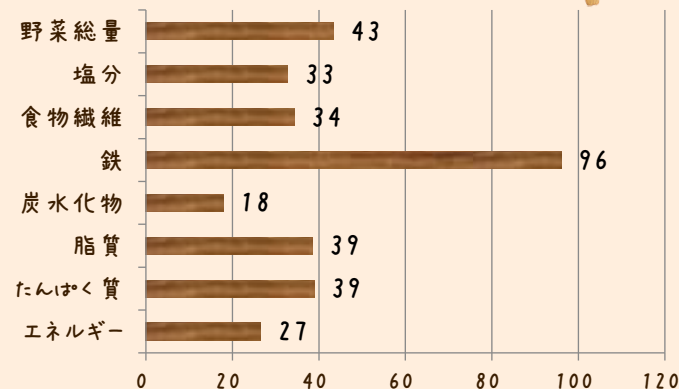
※ロウカット玄米の場合、マイナス9kcal

週替わり定食 ポークカツレット フレンチ風マスタードソース

1月19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)

