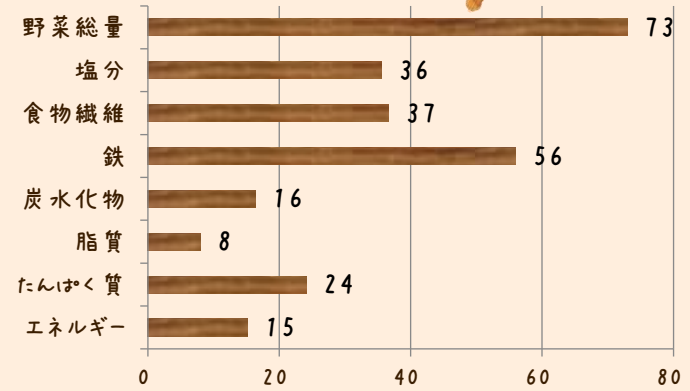


# 日替わり定食 鮭の野菜ソース

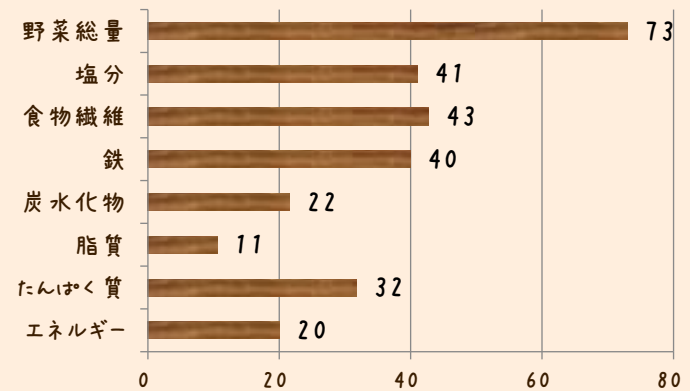
1月20日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	411 kcal	塩分量	2.67 g
野菜量	256 g	総重量	701 g
たんぱく質	27.7 g	鉄	4.2 mg
脂質	6 g	食物繊維	7.7 g
炭水化物	63.6 g	糖質	55.9 g
主菜)	鮭の野菜ソース		161 kcal
副菜)	ひじきの煮物		67 kcal
副菜)	きゅうりとしらす干しの酢の物		22 kcal
汁物)	えのき茸のスープ		21 kcal
ご飯)	金芽米ごはん(100g)		140 kcal

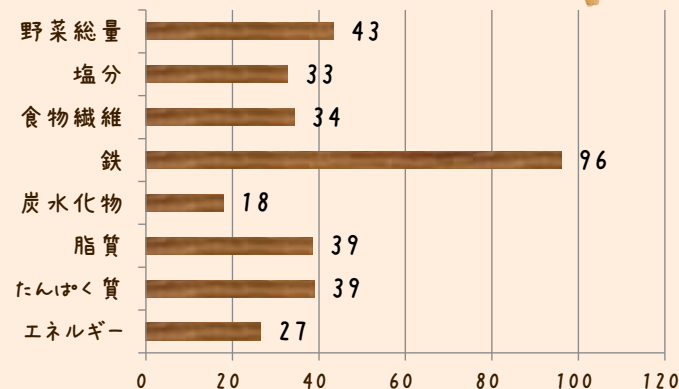
※ロウカット玄米の場合、マイナス9kcal

# 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20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)

