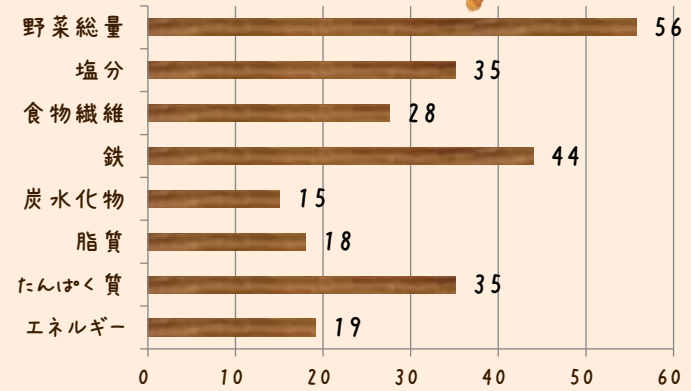


日替わり定食 鶏むね肉の香草焼き

1月21日



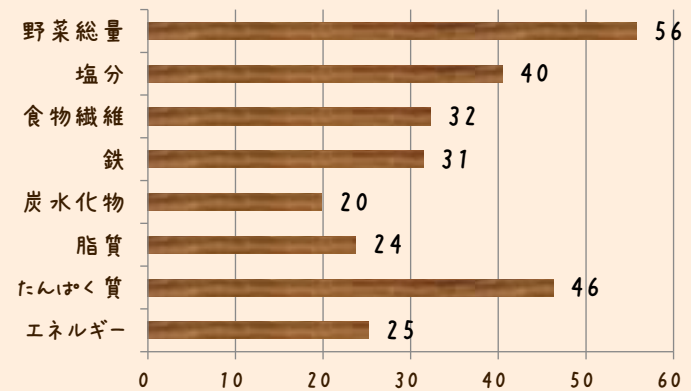
男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	516 kcal	塩分量	2.63 g
野菜量	195 g	総重量	707 g
たんぱく質	40.3 g	鉄	3.3 mg
脂質	13.5 g	食物繊維	5.8 g
炭水化物	58.5 g	糖質	52.7 g
主菜)	鶏むね肉の香草焼き		171 kcal
副菜)	高野豆腐のミルク煮		163 kcal
副菜)	青梗菜の酢の物		20 kcal
汁物)	玉ねぎとコーンのスープ		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

女性:栄養充足率(%表記)

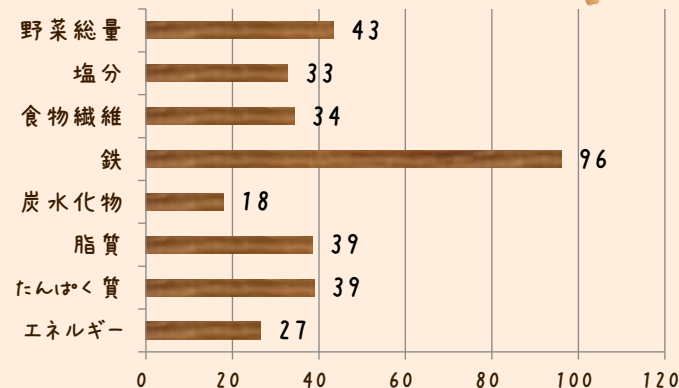


週替わり定食 ポークカツレット フレンチ風マスタードソース

1月21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)

