

日替わり定食

# 鶏肉のごま味噌焼き

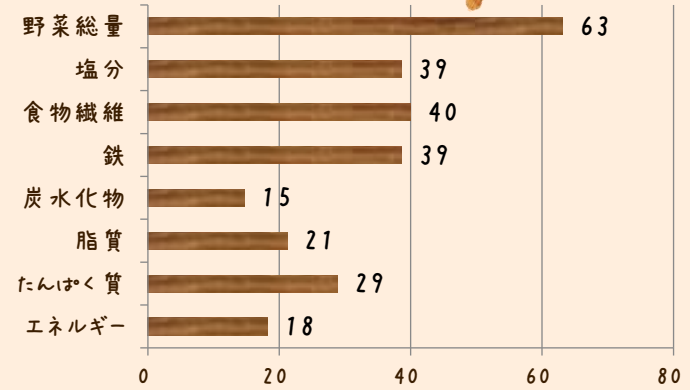
1月31日



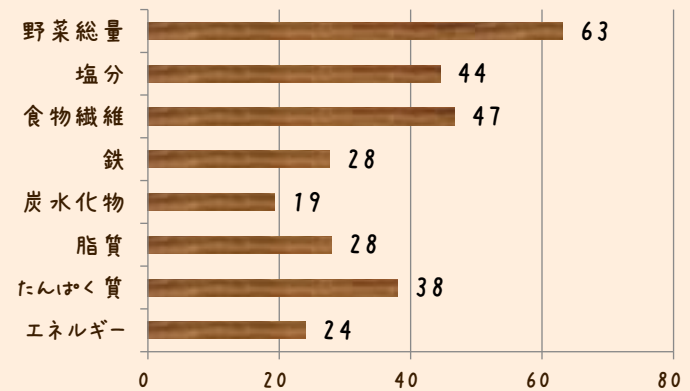
カロリー	491 kcal	塩分量	2.89 g
野菜量	221 g	総重量	667 g
たんぱく質	33.1 g	鉄	2.9 mg
脂質	15.9 g	食物繊維	8.4 g
炭水化物	56.9 g	糖質	48.5 g
主菜)	鶏肉のごま味噌焼き		192 kcal
副菜)	ブロッコリーとチーズのおかか和え		116 kcal
副菜)	なすときゅうりの和え物		11 kcal
汁物)	なめことわかめのみそ汁		32 kcal
ご飯)	金芽米ごはん(100g)		140 kcal

※ロウカット玄米の場合、マイナス9kcal

男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



一汁二菜定食

ポークピカタ～ホエー豚使用～

1月31日

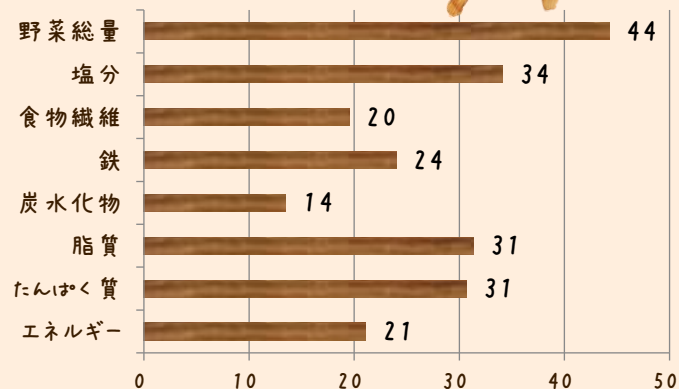


カロリー	570 kcal	塩分量	2.56 g
野菜量	155 g	総重量	577 g

たんぱく質	35.2 g	鉄	1.8 mg
脂質	23.5 g	食物繊維	4.1 g
炭水化物	52.4 g	糖質	48.3 g
主菜)	ポークピカタ～ホエー豚使用～		371 kcal
副菜)	きゅうりともやしのナムル		48 kcal
汁物)	コンソメスープ		11 kcal
ご飯)	金芽米ごはん		140 kcal

※ロウカット玄米の場合、マイナス9kcal

男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)

