

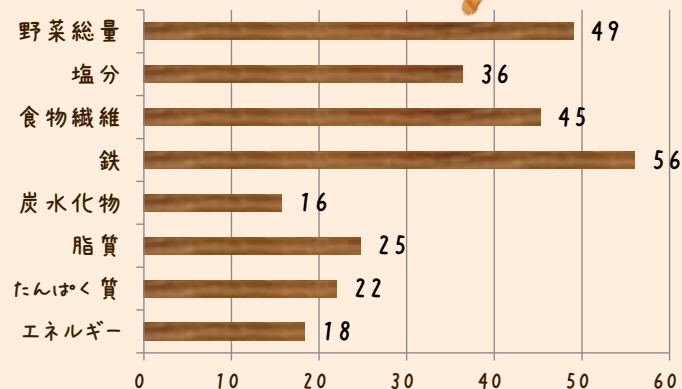
日替わり定食

# 厚揚げのピリ辛きのこあんかけ

2月1日



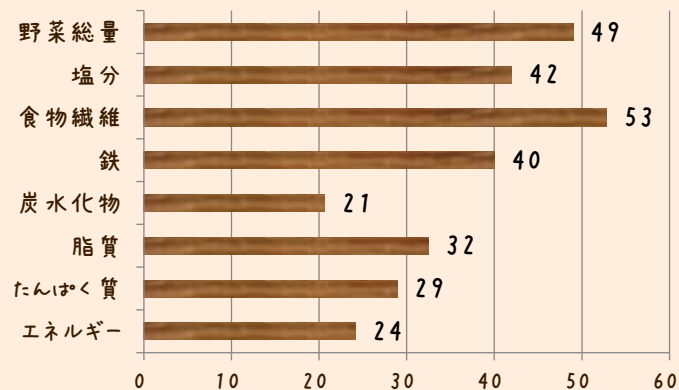
男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	495 kcal	塩分量	2.73 g
野菜量	172 g	総重量	743 g
たんぱく質	25.2 g	鉄	4.2 mg
脂質	18.5 g	食物繊維	9.5 g
炭水化物	60.9 g	糖質	51.4 g
主菜) 厚揚げのピリ辛きのこあんかけ	256 kcal		
副菜) ちくわとごぼうの炒り煮	59 kcal		
副菜) だいこんサラダ	28 kcal		
汁物) なめこのスープ	12 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)



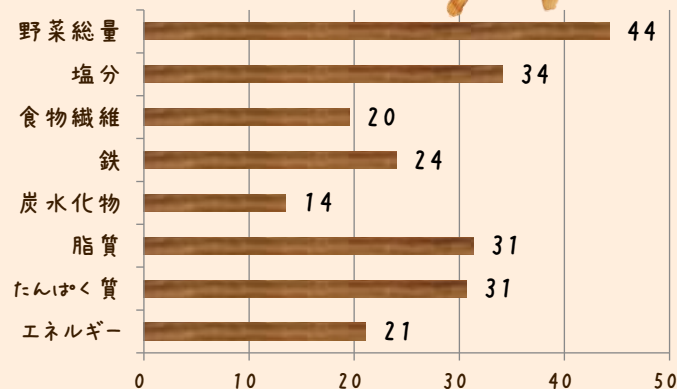


カロリー	570 kcal	塩分量	2.56 g
野菜量	155 g	総重量	577 g

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)

