

日替わり定食

ひじきとかぼちゃの焼きコロッケ

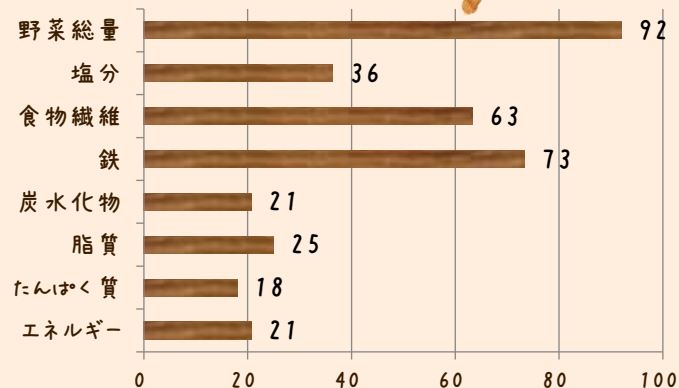
2月2日



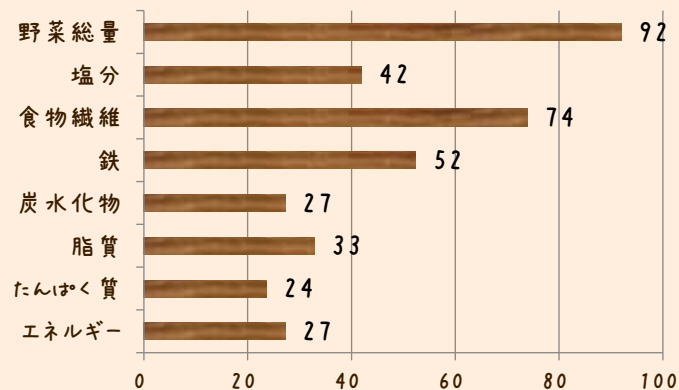
カロリー	558 kcal	塩分量	2.73 g
野菜量	322 g	総重量	701 g
たんぱく質	20.6 g	鉄	5.5 mg
脂質	18.7 g	食物繊維	13.3 g
炭水化物	80.3 g	糖質	67.0 g
主菜)	ひじきとかぼちゃの焼きコロッケ	272 kcal	
副菜)	ヤングコーンのサラダ	42 kcal	
副菜)	ごぼうとしらたきの煮物	34 kcal	
汁物)	ミネストローネ風スープ	70 kcal	
ご飯)	金芽米ごはん(100g)	140 kcal	

※ロウカット玄米の場合、マイナス9kcal

男性:栄養充足率(%表記)

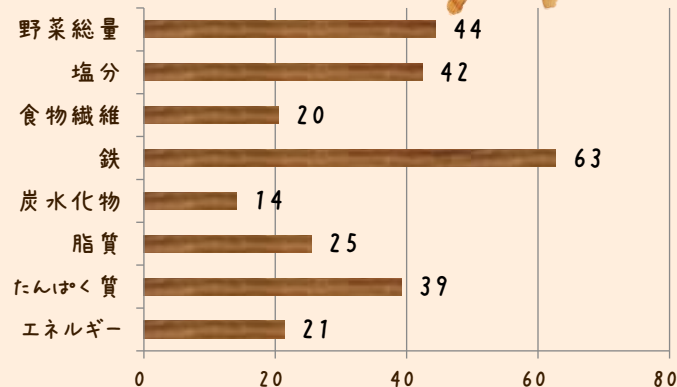


女性:栄養充足率(%表記)



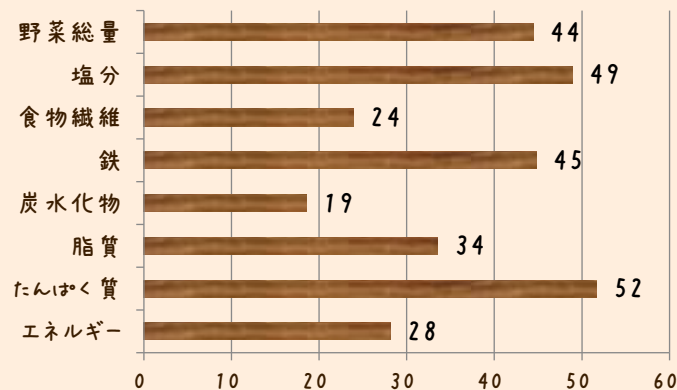


男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	576 kcal	塩分量	3.18 g
野菜量	156 g	総重量	614 g

女性:栄養充足率(%表記)



たんぱく質	45 g	鉄	4.7 mg
脂質	19.1 g	食物繊維	4.3 g
炭水化物	54.6 g	糖質	50.3 g
主菜)	揚げないチキンチーズカツ		377 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