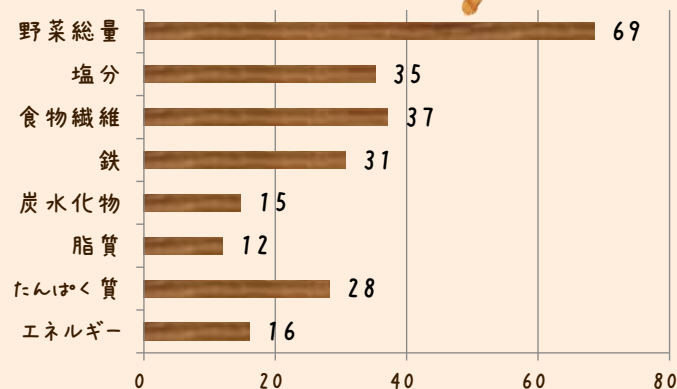




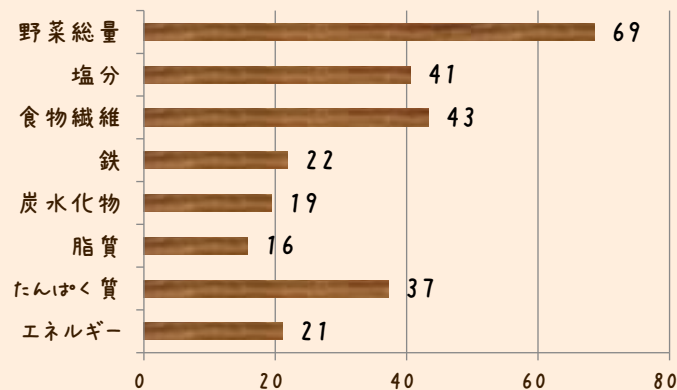
カロリー	433 kcal	塩分量	2.64 g
野菜量	240 g	総重量	678 g
たんぱく質	32.4 g	鉄	2.3 mg
脂質	9 g	食物繊維	7.8 g
炭水化物	57.2 g	糖質	49.4 g
主菜)	鮭のたらこマヨネーズ焼き		189 kcal
副菜)	かぶと舞茸の煮物		38 kcal
副菜)	長芋とかにかまの梅和え		36 kcal
汁物)	オクラのみそ汁		30 kcal
ご飯)	金芽米ごはん(100g)		140 kcal

※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)



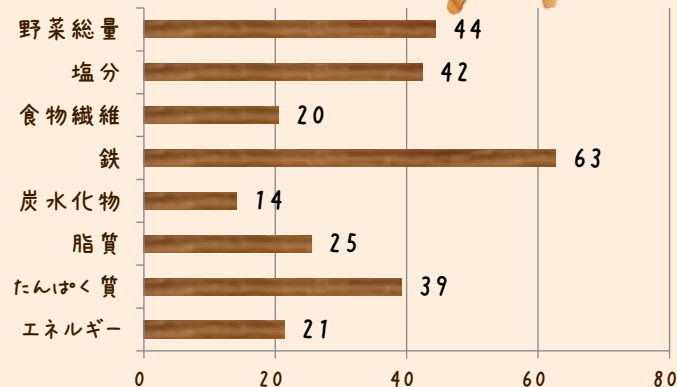
一汁二菜定食

揚げないチキンチーズカツ

2月3日

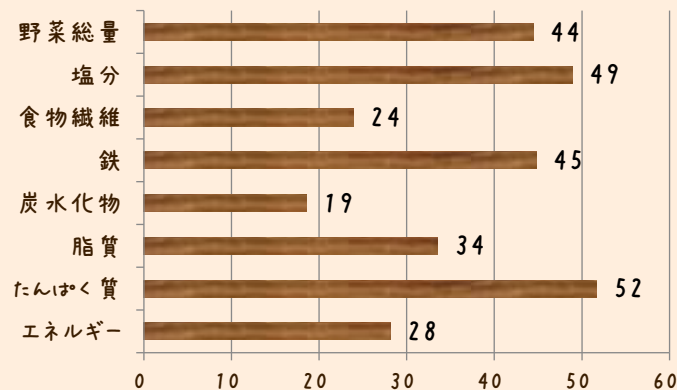


男性:栄養充足率(%表記)



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