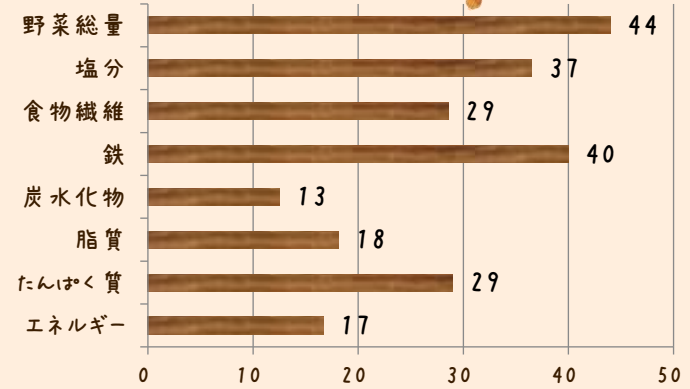




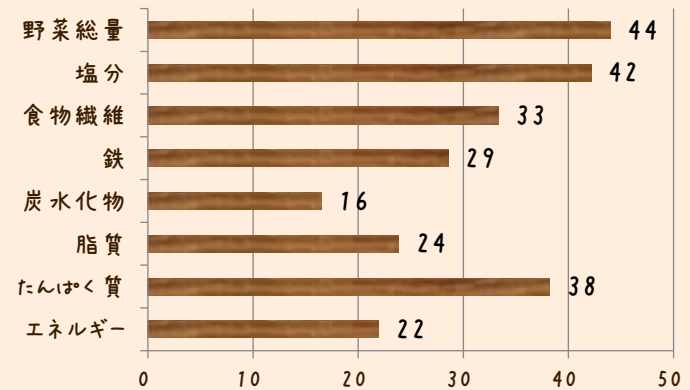
カロリー	450 kcal	塩分量	2.74 g
野菜量	154 g	総重量	645 g
たんぱく質	33.3 g	鉄	3 mg
脂質	13.6 g	食物繊維	6 g
炭水化物	48.6 g	糖質	42.6 g
主菜)	鮭のマヨネーズ焼き		189 kcal
副菜)	豆腐のサラダ		60 kcal
副菜)	にらとしらたきのたらこ炒め		26 kcal
汁物)	ごぼうと長ねぎのみそ汁		35 kcal
ご飯)	金芽米ごはん(100g)		140 kcal

※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)



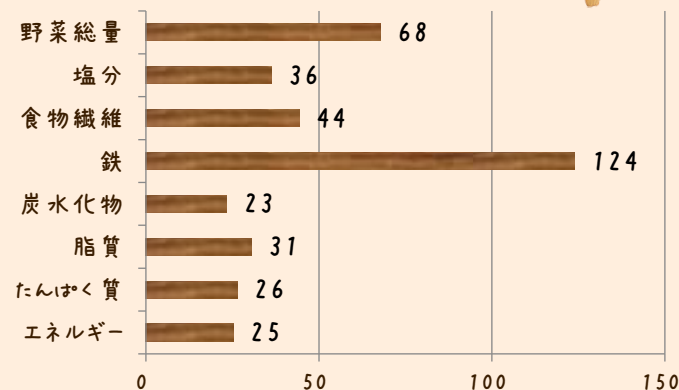
週替わり定食

手ごねメンチカツ シャキシヤキキャベツとモッツアレラチーズ入り

3月10日



男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	681 kcal	塩分量	2.72 g
野菜量	237 g	総重量	733 g
たんぱく質	30.3 g	鉄	3.4 mg
脂質	22.9 g	食物繊維	9.3 g
炭水化物	90.6 g	糖質	81.3 g
主菜)	手ごねメンチカツ シャキシヤキキャベツとモッツアレラチーズ入り		413 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)

