

日替わり定食

麻婆なす

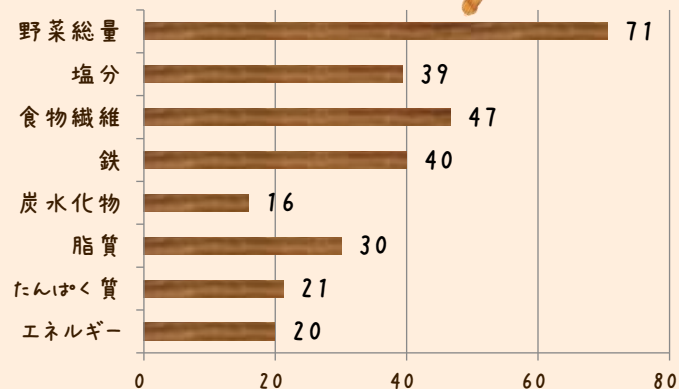
3月11日



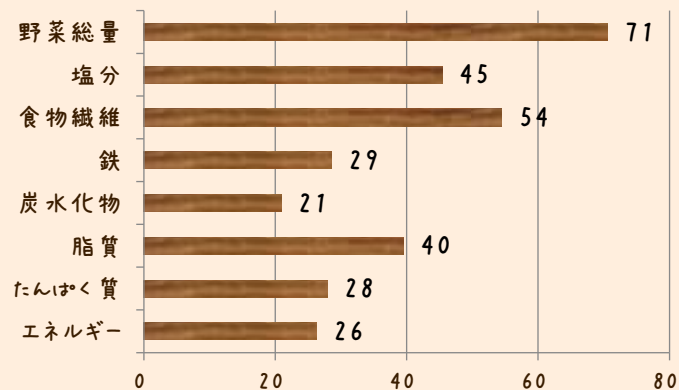
カロリー	538 kcal	塩分量	2.95 g
野菜量	247 g	総重量	710 g
たんぱく質	24.3 g	鉄	3 mg
脂質	22.5 g	食物繊維	9.8 g
炭水化物	61.5 g	糖質	51.7 g
主菜) 麻婆なす	197 kcal		
副菜) がんもどき入りコールスロー	117 kcal		
副菜) ごぼうとにんじんの煮物	56 kcal		
汁物) しめじのみそ汁	28 kcal		
ご飯) 金芽米ごはん(100g)	140 kcal		

※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)



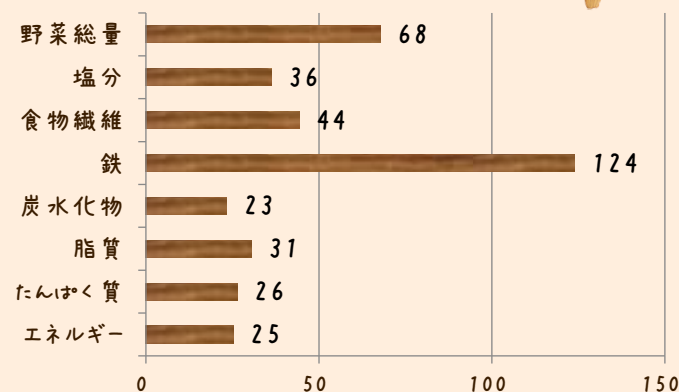
週替わり定食

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11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)

