

日替わり定食

鶏もも肉のプルーン煮

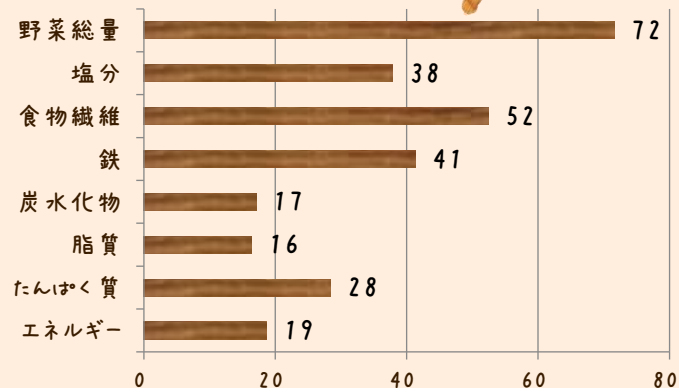
3月7日



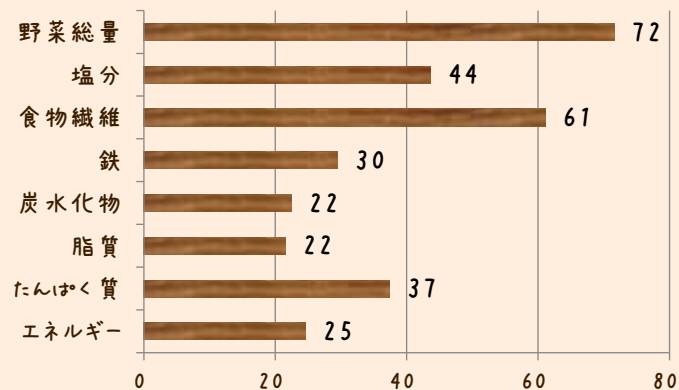
カロリー	505 kcal	塩分量	2.84 g
野菜量	251 g	総重量	722 g
たんぱく質	32.6 g	鉄	3.1 mg
脂質	12.3 g	食物繊維	11 g
炭水化物	66.3 g	糖質	55.3 g
主菜)	鶏もも肉のプルーン煮	217 kcal	
副菜)	レタスとわかめのサラダ	25 kcal	
副菜)	ブロッコリーのパン粉焼き	55 kcal	
汁物)	簡単呉汁	68 kcal	
ご飯)	金芽米ごはん(100g)	140 kcal	

※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)



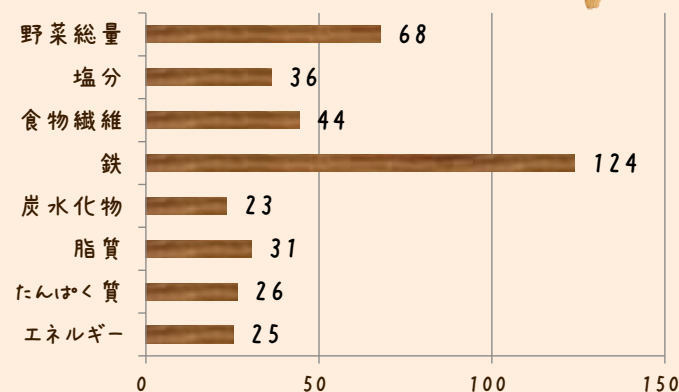
週替わり定食

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7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)

