

日替わり定食

豚肉の甘辛焼き

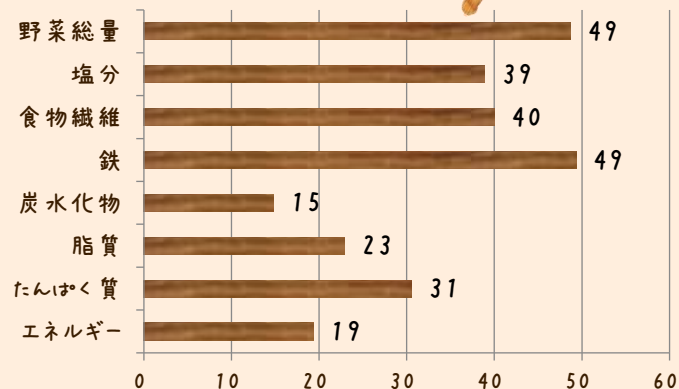
3月8日



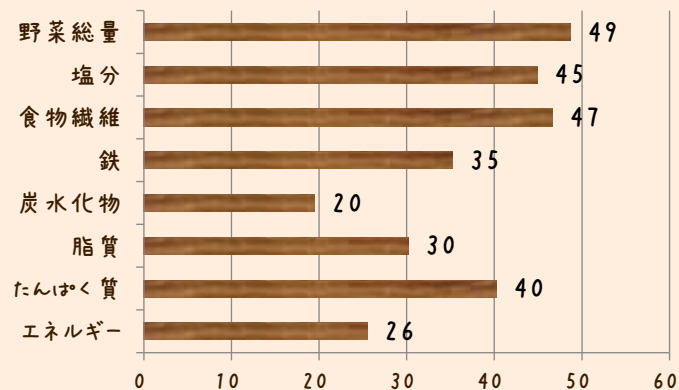
| | | | |
|-------|--------------|------|----------|
| カロリー | 523 kcal | 塩分量 | 2.92 g |
| 野菜量 | 171 g | 総重量 | 667 g |
| たんぱく質 | 35.1 g | 鉄 | 3.7 mg |
| 脂質 | 17.2 g | 食物繊維 | 8.4 g |
| 炭水化物 | 57.5 g | 糖質 | 49.1 g |
| 主菜) | 豚肉の甘辛焼き | | 199 kcal |
| 副菜) | きのこの洋風卵とじ | | 112 kcal |
| 副菜) | 菜の花のからし和え | | 29 kcal |
| 汁物) | ごぼうのみそ汁 | | 43 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

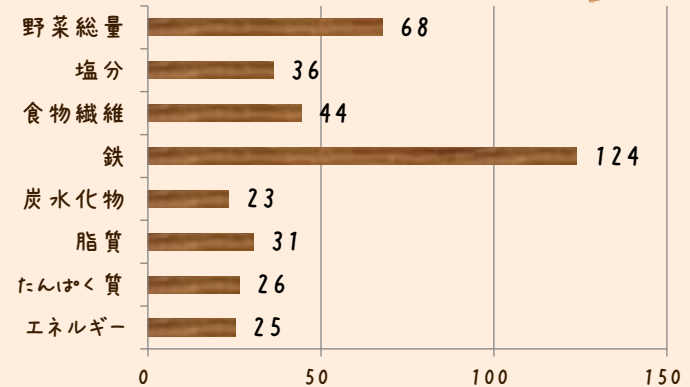
3月8日



| | | | |
|-------|---------------------------------|----------|--------|
| 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ターチーズのサラダ | 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

男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)

