

日替わり定食

鶏の唐揚げオニオンソース

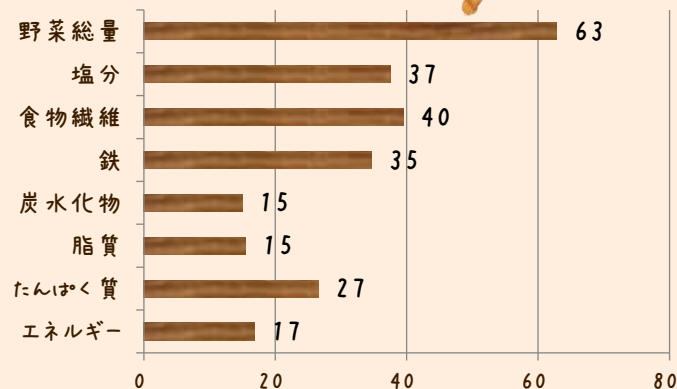
3月9日



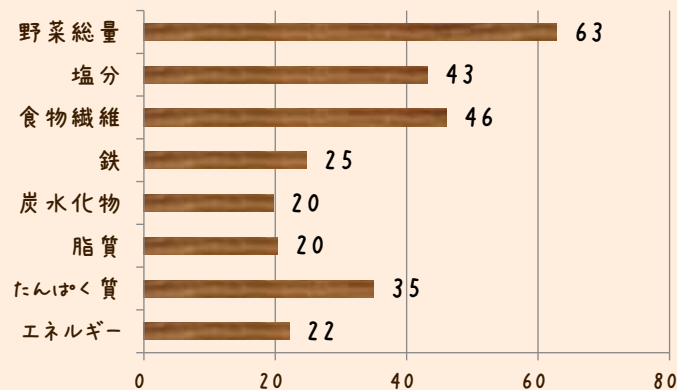
| | | | |
|-------|---------------|------|----------|
| カロリー | 453 kcal | 塩分量 | 2.81 g |
| 野菜量 | 220 g | 総重量 | 731 g |
| たんぱく質 | 30.5 g | 鉄 | 2.6 mg |
| 脂質 | 11.6 g | 食物繊維 | 8.3 g |
| 炭水化物 | 58 g | 糖質 | 49.7 g |
| 主菜) | 鶏の唐揚げオニオンソース | | 215 kcal |
| 副菜) | こんにゃくとたけのこ中華煮 | | 59 kcal |
| 副菜) | えのきのたらこ和え | | 20 kcal |
| 汁物) | キャベツのスープ | | 19 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)



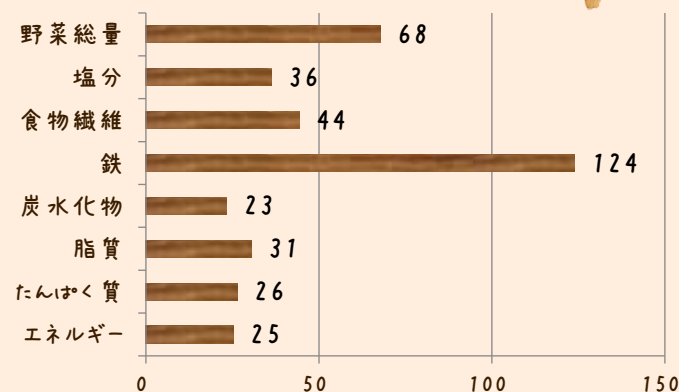
週替わり定食

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9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)

