

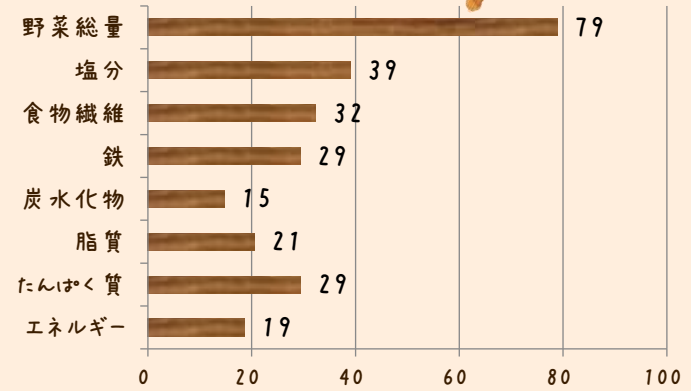
日替わり定食

韓国風焼肉

4月15日



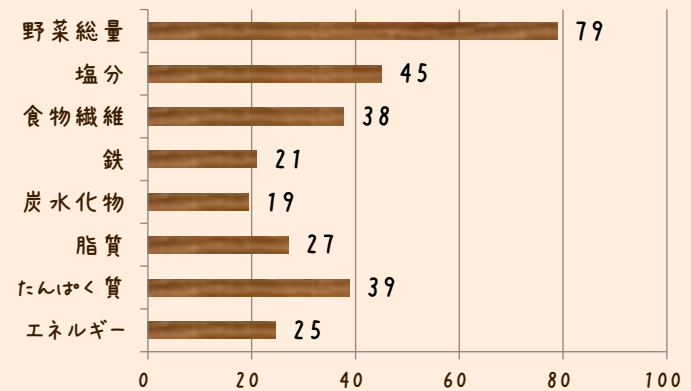
男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	503 kcal	塩分量	2.93 g
野菜量	276 g	総重量	683 g
たんぱく質	33.8 g	鉄	2.2 mg
脂質	15.4 g	食物繊維	6.8 g
炭水化物	57 g	糖質	50.2 g
主菜) 韓国風焼肉	226 kcal		
副菜) ピーマンのサラダ	85 kcal		
副菜) 中華きゅうり	14 kcal		
汁物) じゃがいものみろ汁	38 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)



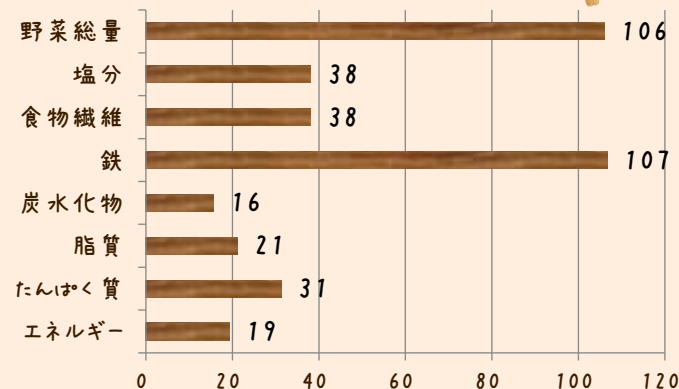
週替わり定食

鮭のベジタルタルソース

4月15日



男性:栄養充足率(%表記)



カロリー 522 kcal 塩分量 2.86 g

野菜量 371 g 総重量 788 g

たんぱく質 35.9 g 鉄 3.3 mg

脂質 15.9 g 食物繊維 8 g

炭水化物 60.9 g 糖質 52.9 g

主菜) 鮭のベジタルタルソース 245 kcal

副菜) ピーマンのサラダ 85 kcal

副菜) 中華きゅうり 14 kcal

汁物) じゃがいものみろ汁 38 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)

