

日替わり定食

さわらの野菜あんかけ

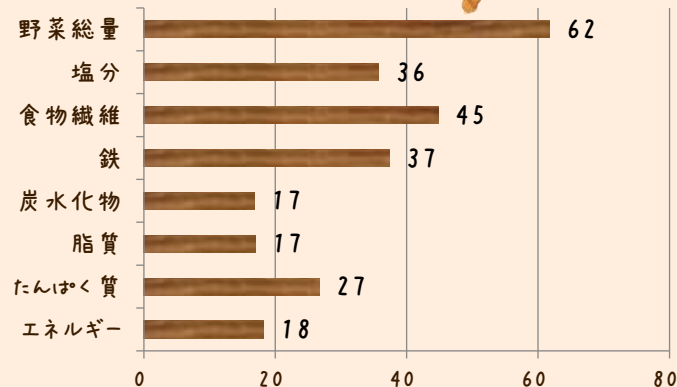
4月18日



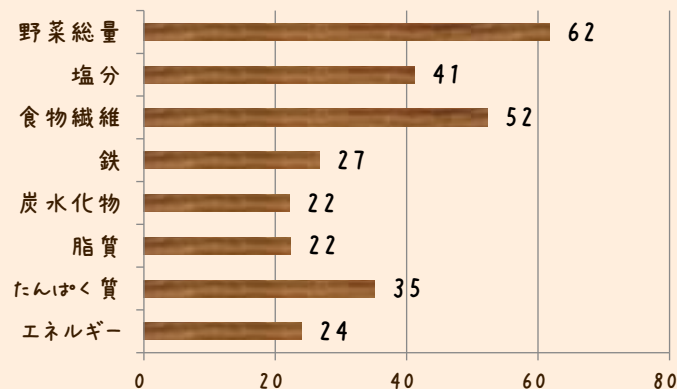
カロリー	492 kcal	塩分量	2.68 g
野菜量	216 g	総重量	662 g
たんぱく質	30.6 g	鉄	2.8 mg
脂質	12.7 g	食物繊維	9.4 g
炭水化物	65.2 g	糖質	55.8 g
主菜)	さわらの野菜あんかけ		225 kcal
副菜)	切り昆布の煮物		52 kcal
副菜)	大豆もやしとピーマンのナムル		34 kcal
汁物)	長ねぎとごぼうのみそ汁		41 kcal
ご飯)	金芽米ごはん(100g)		140 kcal

※ロウカット玄米の場合、マイナス9kcal

男性:栄養充足率(%表記)

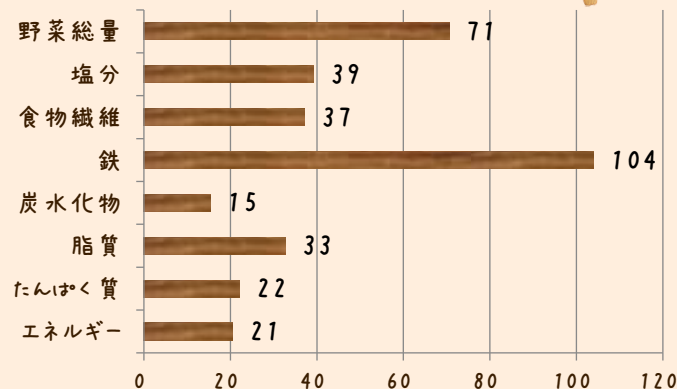


女性:栄養充足率(%表記)





男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	555 kcal	塩分量	2.94 g
野菜量	247 g	総重量	677 g
たんぱく質	25.4 g	鉄	3 mg
脂質	24.5 g	食物繊維	7.8 g
炭水化物	59.6 g	糖質	51.8 g
主菜) ピリ辛煮込み野菜カレー	322 kcal		
副菜) ブロッコリーとカッテージチーズのサラダ	82 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)

