

日替わり定食

# 春野菜のハンバーグ

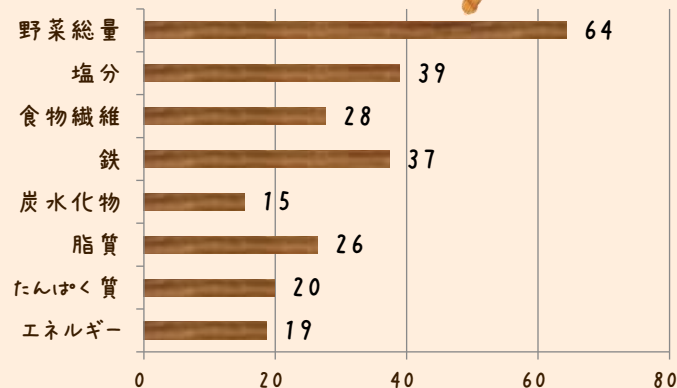
4月19日



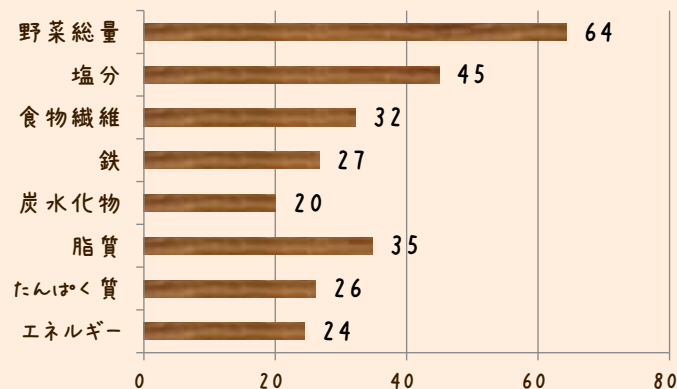
カロリー	502 kcal	塩分量	2.92 g
野菜量	225 g	総重量	656 g
たんぱく質	22.8 g	鉄	2.8 mg
脂質	19.8 g	食物繊維	5.8 g
炭水化物	59.2 g	糖質	53.4 g
主菜)	春野菜のハンバーグ		245 kcal
副菜)	ちくわとセロリのサラダ		76 kcal
副菜)	もやしのおまし汁		29 kcal
汁物)	かぶのワイン和え		12 kcal
ご飯)	金芽米ごはん(100g)		140 kcal

※ロウカット玄米の場合、マイナス9kcal

男性:栄養充足率(%表記)

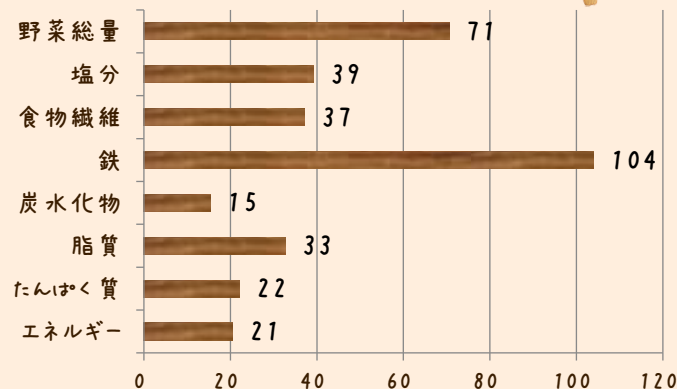


女性:栄養充足率(%表記)





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)

