

日替わり定食

さばのみろ煮

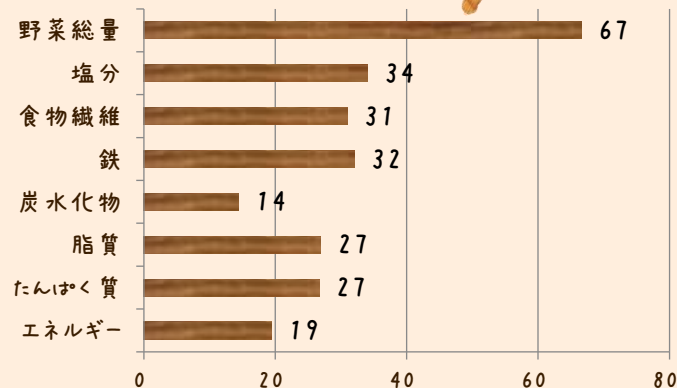
4月22日



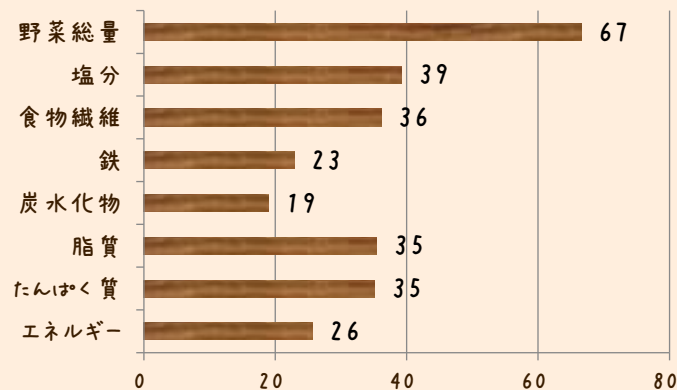
カロリー	526 kcal	塩分量	2.55 g
野菜量	233 g	総重量	700 g
たんぱく質	30.6 g	鉄	2.4 mg
脂質	20.2 g	食物繊維	6.5 g
炭水化物	56.1 g	糖質	49.6 g
主菜)	さばのみろ煮		281 kcal
副菜)	ミックス野菜の炒め物		79 kcal
副菜)	きゅうりの浅漬け		12 kcal
汁物)	しめじとめかぶのすまし汁		14 kcal
ご飯)	金芽米ごはん(100g)		140 kcal

※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)



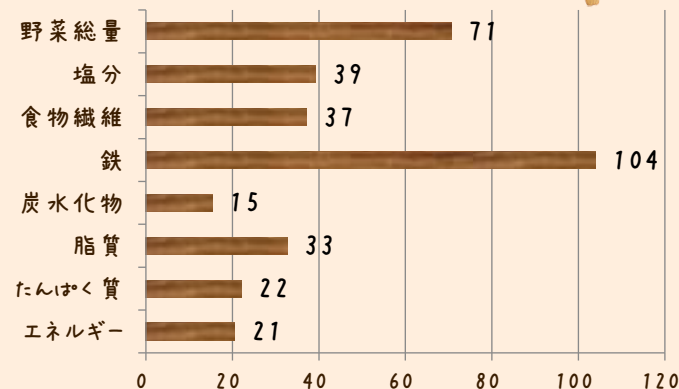
週替わり定食

ピリ辛煮込み野菜カレー

4月22日



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)

