

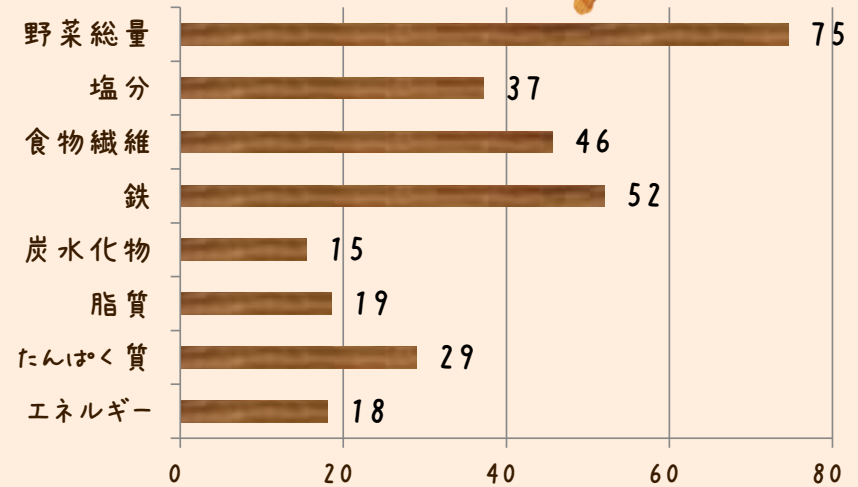
日替わり定食

# いかと豚肉のみそだれ炒め

4月4日



男性:栄養充足率(%表記)



カロリー 489 kcal 塩分量 2.79 g

野菜量 261 g 総重量 747 g

たんぱく質 33.3 g 鉄 3.9 mg

脂質 13.9 g 食物繊維 9.6 g

炭水化物 60.1 g 糖質 50.5 g

主菜) いかと豚肉のみそだれ炒め 219 kcal

副菜) 小松菜とにんじんのアーモンド炒め 66 kcal

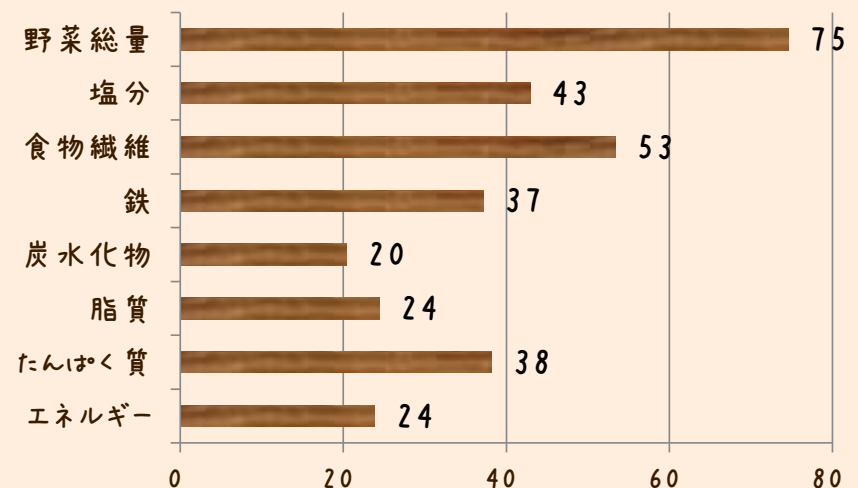
副菜) 梅風味冷奴 49 kcal

汁物) しめじのすまし汁 15 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)



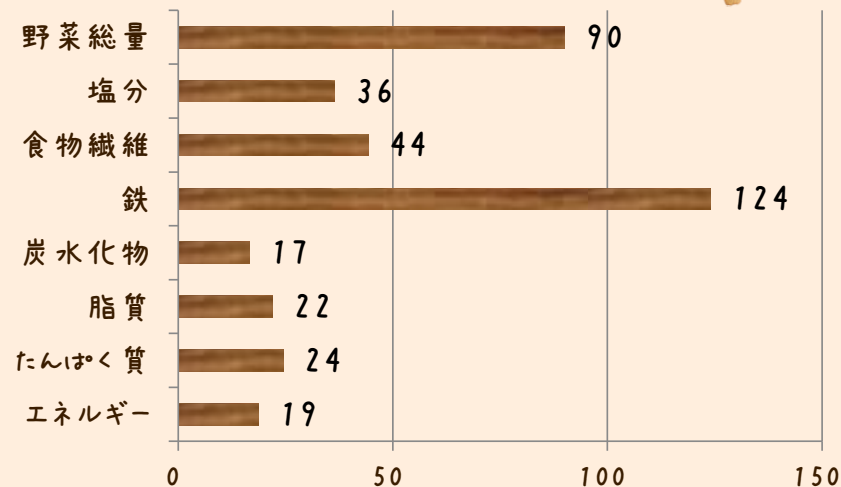
週替わり定食

れんこん鶏つくね

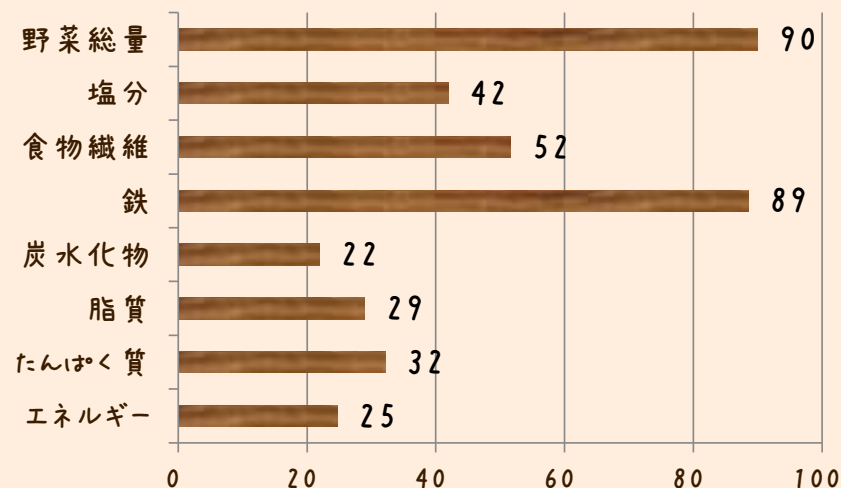
4月4日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



|                      |          |      |        |
|----------------------|----------|------|--------|
| カロリー                 | 506 kcal | 塩分量  | 2.73 g |
| 野菜量                  | 315 g    | 総重量  | 811 g  |
| たんぱく質                | 28 g     | 鉄    | 4.7 mg |
| 脂質                   | 16.5 g   | 食物繊維 | 9.3 g  |
| 炭水化物                 | 64.6 g   | 糖質   | 55.3 g |
| 主菜) れんこん鶏つくね         | 236 kcal |      |        |
| 副菜) 小松菜とにんじんのアーモンド炒め | 66 kcal  |      |        |
| 副菜) 梅風味冷奴            | 49 kcal  |      |        |
| 汁物) しめじのすまし汁         | 15 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