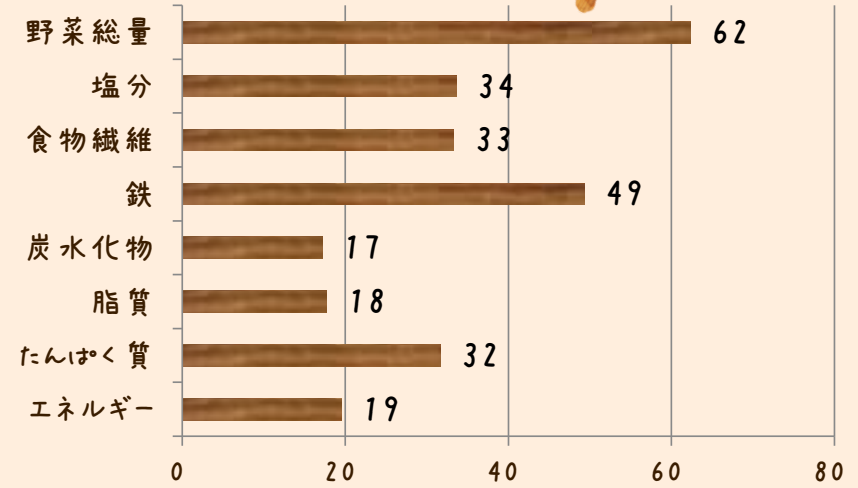
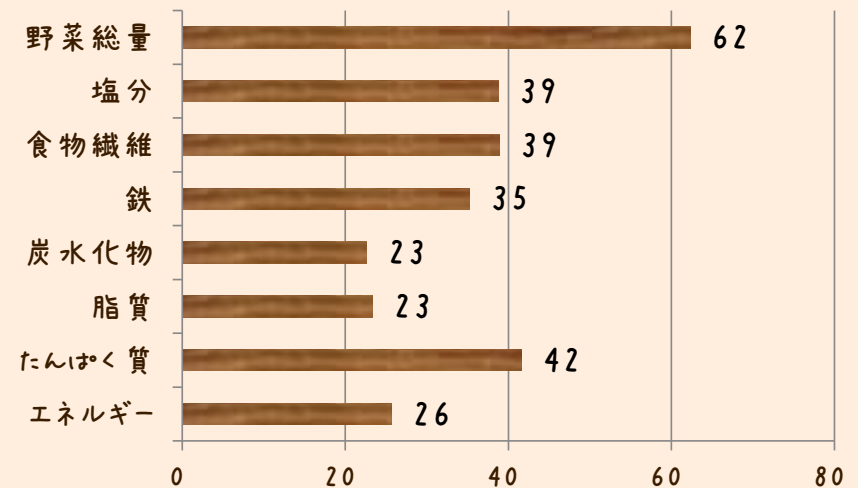




男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー 526 kcal 塩分量 2.52 g

野菜量 218 g 総重量 698 g

たんぱく質 36.3 g 鉄 3.7 mg

脂質 13.3 g 食物繊維 7 g

炭水化物 66.7 g 糖質 59.7 g

主菜) ささみの衣揚げレモンあん 265 kcal

副菜) 細切り野菜のサラダ 37 kcal

副菜) 小松菜の煮浸し 28 kcal

汁物) えのき茸の豆乳みそ汁 56 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

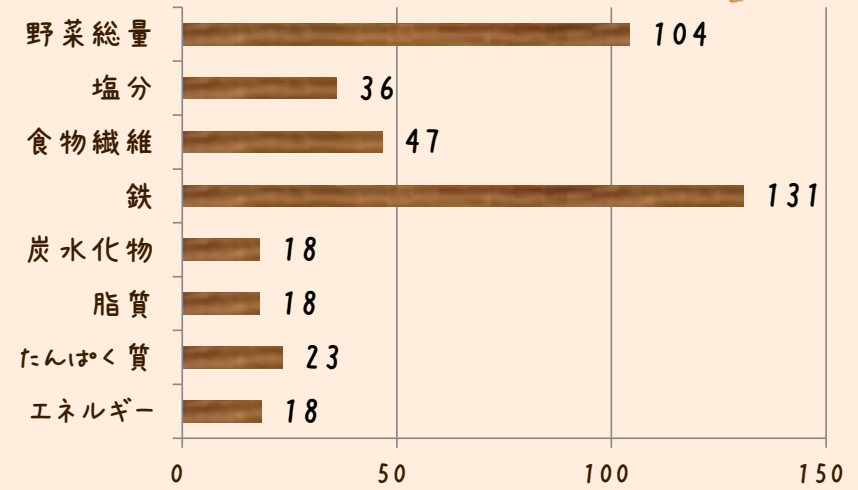
週替わり定食

れんこん鶏つくね

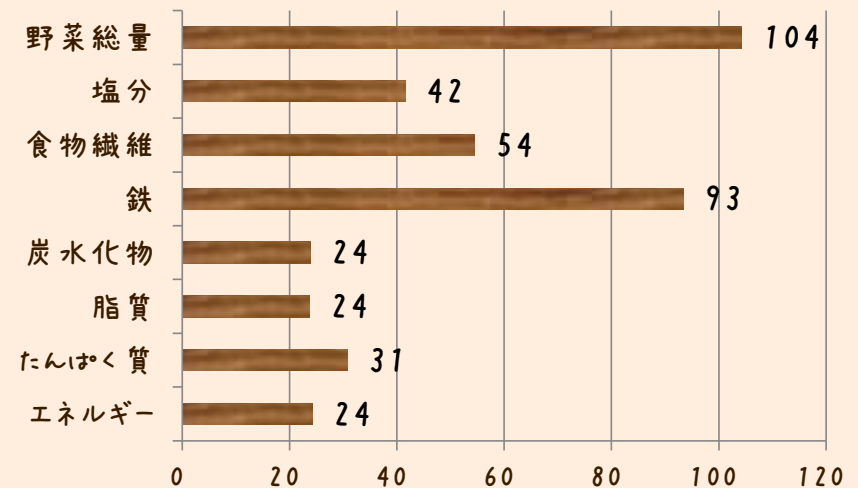
4月5日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	497 kcal	塩分量	2.70 g
野菜量	365 g	総重量	773 g
たんぱく質	26.8 g	鉄	4.7 mg
脂質	13.5 g	食物繊維	9.8 g
炭水化物	70.2 g	糖質	60.4 g
主菜) れんこん鶏つくね	236 kcal		
副菜) 細切り野菜のサラダ	37 kcal		
副菜) 小松菜の煮浸し	28 kcal		
汁物) えのき茸の豆乳みそ汁	56 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