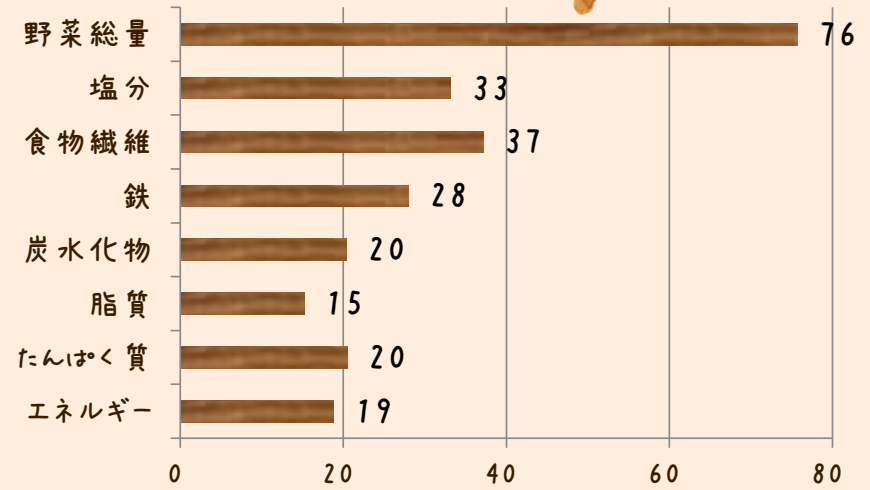
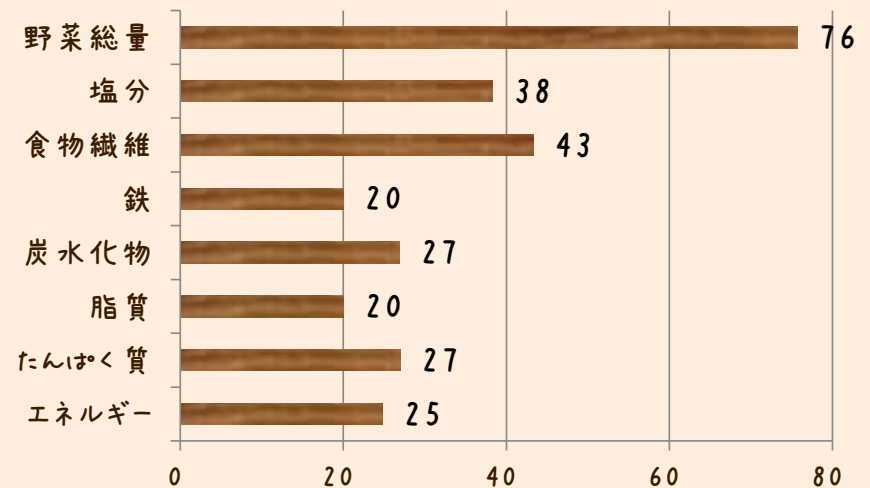




男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	509 kcal	塩分量	2.49 g
野菜量	265 g	総重量	668 g
たんぱく質	23.5 g	鉄	2.1 mg
脂質	11.4 g	食物繊維	7.8 g
炭水化物	79.2 g	糖質	71.4 g
主菜) アスパラと豚肉のオイスターソース炒め	184 kcal		
副菜) 韓国風五色炒め	59 kcal		
副菜) さつまいもとリンゴの重ね煮	117 kcal		
汁物) ザーサイスープ	9 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

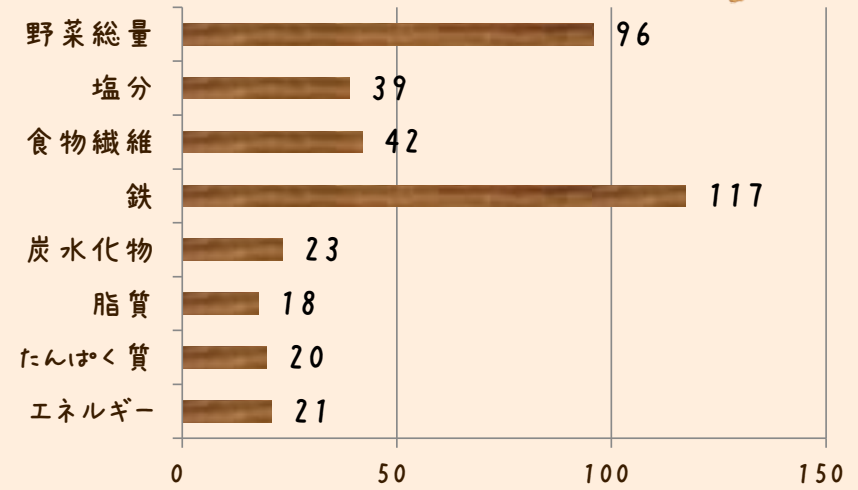
週替わり定食

れんこん鶏つくね

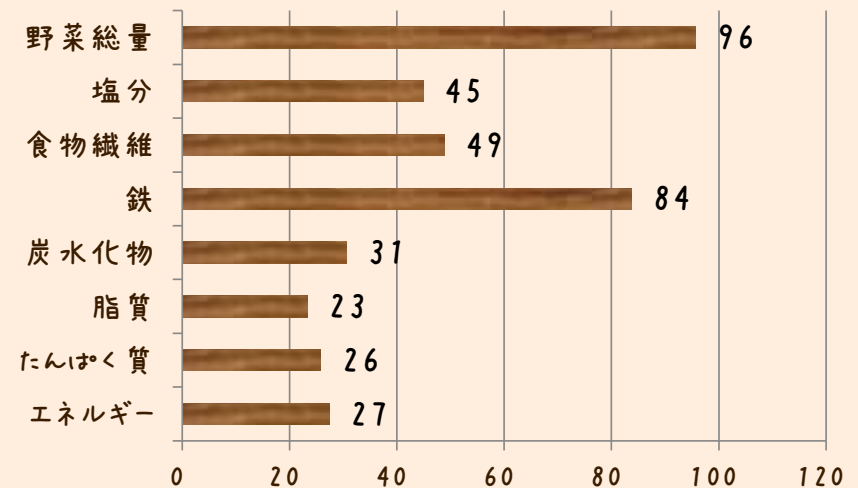
4月7日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	561 kcal	塩分量	2.92 g
野菜量	335 g	総重量	778 g
たんぱく質	22.5 g	鉄	2.8 mg
脂質	13.3 g	食物繊維	8.8 g
炭水化物	90.4 g	糖質	81.6 g
主菜) れんこん鶏つくね	236 kcal		
副菜) 韓国風五色炒め	59 kcal		
副菜) さつまいもとリンゴの重ね煮	117 kcal		
汁物) ザーサイスープ	9 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