

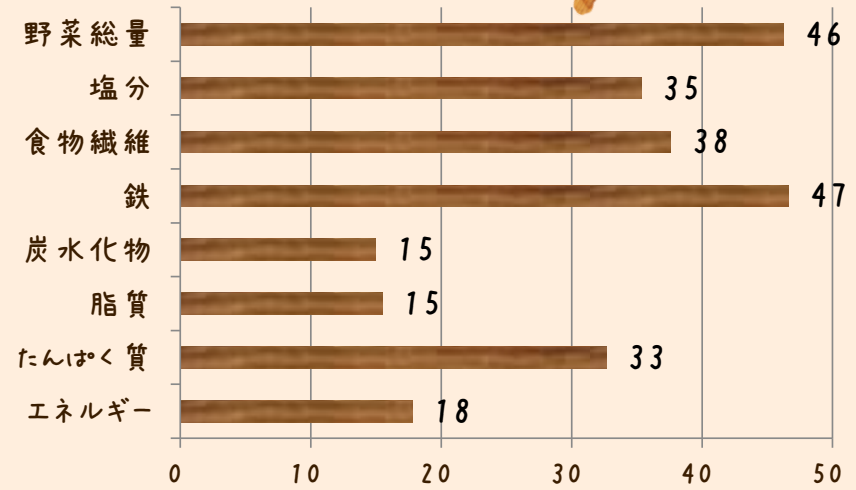
日替わり定食

鶏むね肉のアーモンド入りパン粉焼き

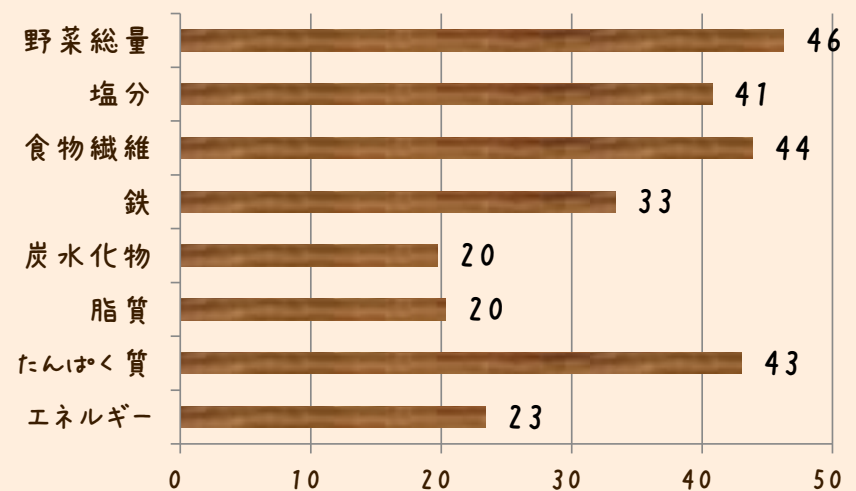
4月8日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	480 kcal	塩分量	2.65 g
野菜量	162 g	総重量	655 g
たんぱく質	37.5 g	鉄	3.5 mg
脂質	11.6 g	食物繊維	7.9 g
炭水化物	58.1 g	糖質	50.2 g
主菜)	鶏むね肉のアーモンド入りパン粉焼き	209 kcal	
副菜)	小松菜の卵とじ	89 kcal	
副菜)	きゅうりとえのき茸の青じろ和え	17 kcal	
汁物)	なめことわかめのみそ汁	25 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

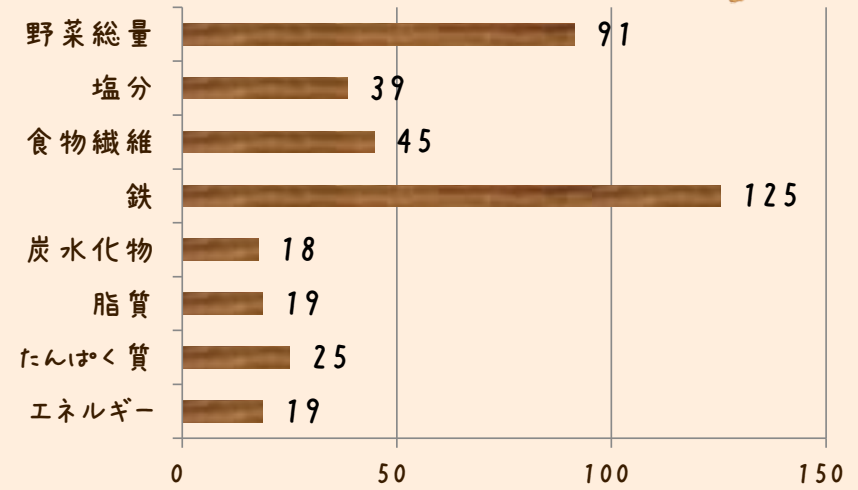
週替わり定食

れんこん鶏つくね

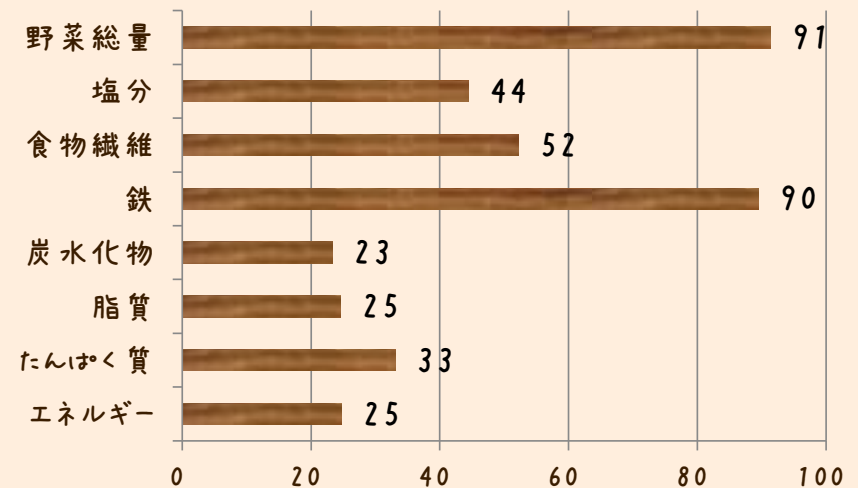
4月8日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	507 kcal	塩分量	2.89 g
野菜量	320 g	総重量	802 g
たんぱく質	28.8 g	鉄	4.4 mg
脂質	14 g	食物繊維	9.4 g
炭水化物	68.7 g	糖質	59.3 g
主菜) れんこん鶏つくね	236 kcal		
副菜) 小松菜の卵とじ	89 kcal		
副菜) きゅうりとえのき茸の青じろ和え	17 kcal		
汁物) なめことわかめのみそ汁	25 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