

日替わり定食

鶏肉のしそ焼き

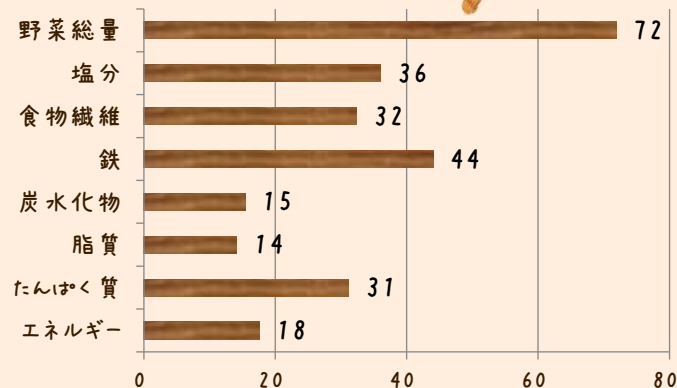
5月10日



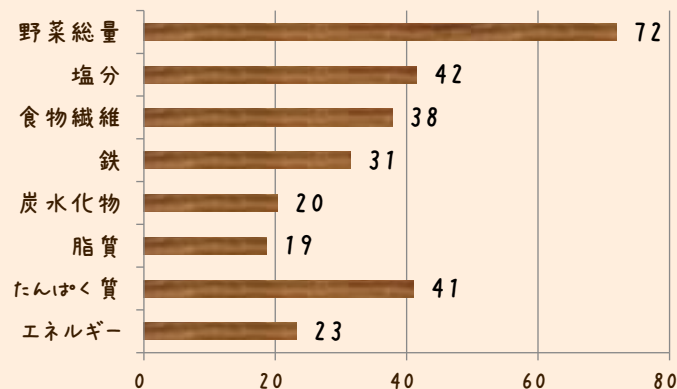
カロリー	475 kcal	塩分量	2.70 g
野菜量	252 g	総重量	731 g
たんぱく質	35.8 g	鉄	3.3 mg
脂質	10.6 g	食物繊維	6.8 g
炭水化物	59.8 g	糖質	53.0 g
主菜)	鶏肉のしそ焼き		160 kcal
副菜)	ぎんなんとたけのこの煮物		87 kcal
副菜)	ごまよごし		31 kcal
汁物)	つみれ汁		57 kcal
ご飯)	金芽米ごはん(100g)		140 kcal

※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)



一汁二菜定食

油淋鶏

5月10日

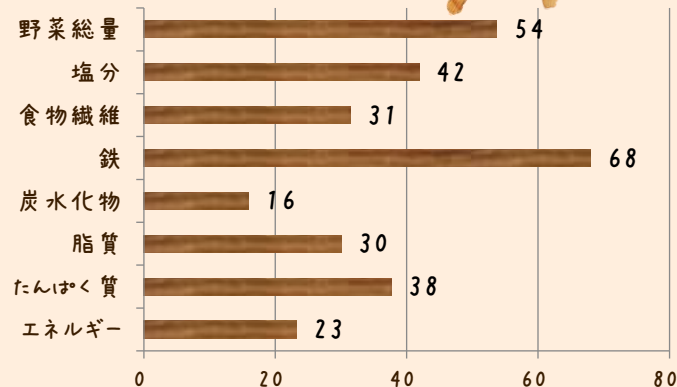


カロリー	627 kcal	塩分量	3.14 g
野菜量	188 g	総重量	663 g

たんぱく質	43.2 g	鉄	5.1 mg
脂質	22.5 g	食物繊維	6.6 g
炭水化物	61.8 g	糖質	55.2 g
主菜) 油淋鶏	394 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

男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)

