

日替わり定食

豚肉のパン粉焼き

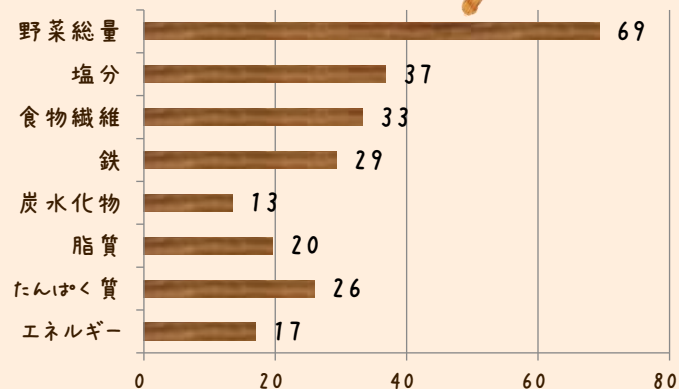
5月11日



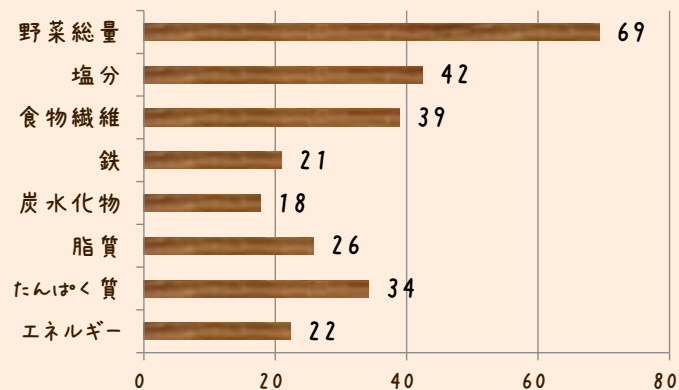
カロリー	457 kcal	塩分量	2.76 g
野菜量	243 g	総重量	674 g
たんぱく質	29.8 g	鉄	2.2 mg
脂質	14.7 g	食物繊維	7 g
炭水化物	52.1 g	糖質	45.1 g
主菜)	豚肉のパン粉焼き	235 kcal	
副菜)	ブロッコリーの蟹あんかけ	55 kcal	
副菜)	三つ葉ともやしの和え物	13 kcal	
汁物)	千切り野菜のスープ	14 kcal	
ご飯)	金芽米ごはん(100g)	140 kcal	

※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11日

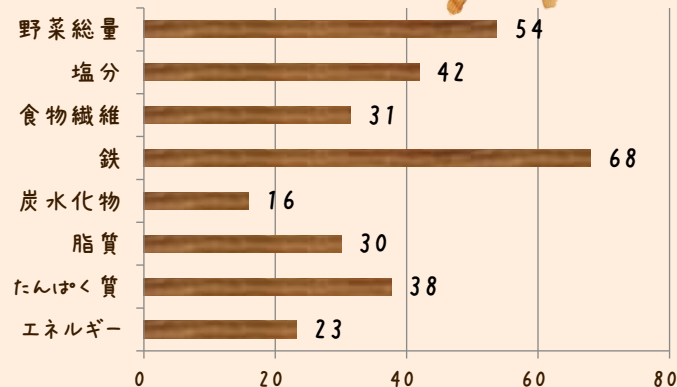


カロリー 627 kcal 塩分量 3.14 g
 野菜量 188 g 総重量 663 g

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)

