

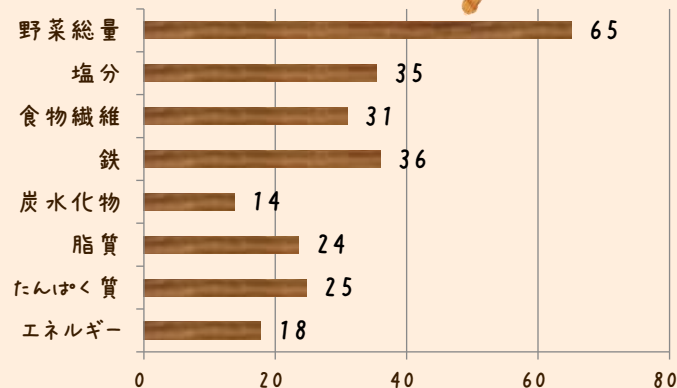
日替わり定食

チキンのオリーブオイル焼き

5月12日



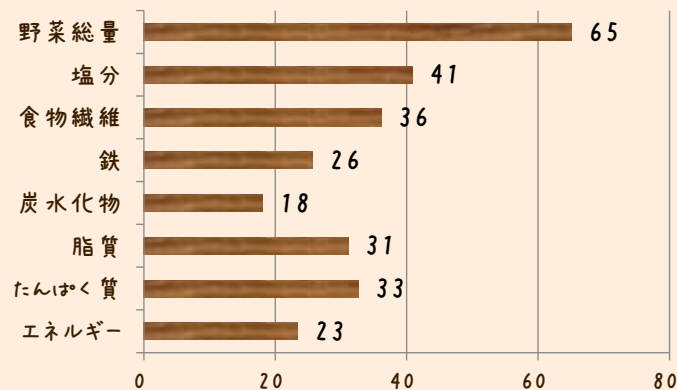
男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	480 kcal	塩分量	2.66 g
野菜量	228 g	総重量	689 g
たんぱく質	28.4 g	鉄	2.7 mg
脂質	17.7 g	食物繊維	6.5 g
炭水化物	53.3 g	糖質	46.8 g
主菜)	チキンのオリーブオイル焼き		199 kcal
副菜)	白菜のサラダ		57 kcal
副菜)	青梗菜の中華炒め		66 kcal
汁物)	えのき茸と椎茸のすまし汁		18 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

女性:栄養充足率(%表記)



一汁二菜定食

ポークピカタ～ホエー豚使用～

5月12日

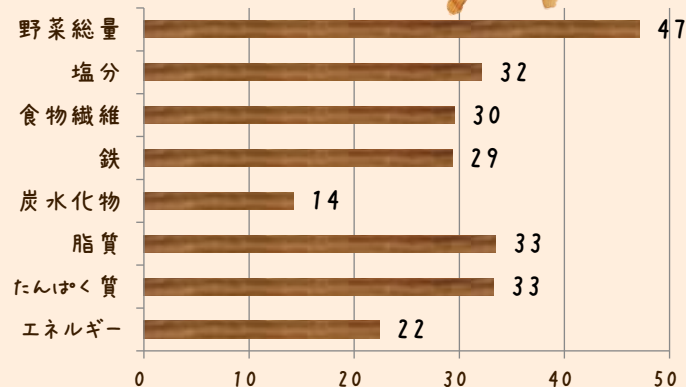


カロリー	604 kcal	塩分量	2.41 g
野菜量	165 g	総重量	595 g

たんぱく質	38.2 g	鉄	2.2 mg
脂質	25.1 g	食物繊維	6.2 g
炭水化物	55.1 g	糖質	48.9 g
主菜)	ポークピカタ～ホエー豚使用～		371 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)

