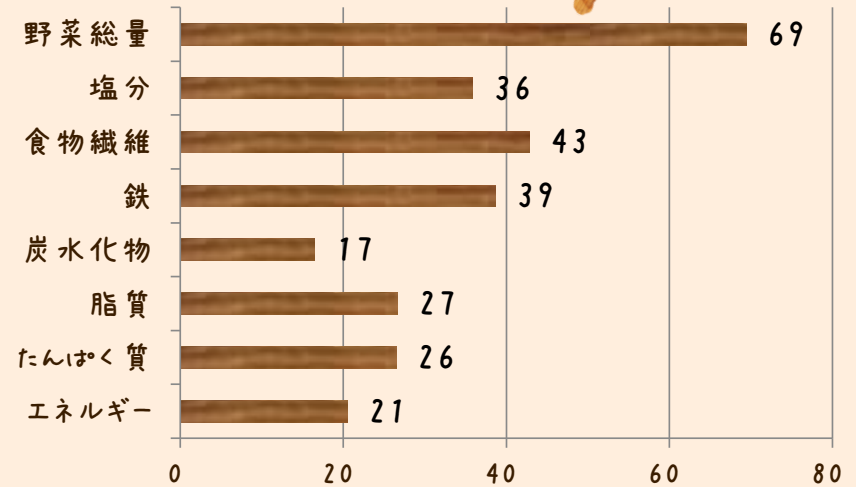


日替わり定食 トンテキ

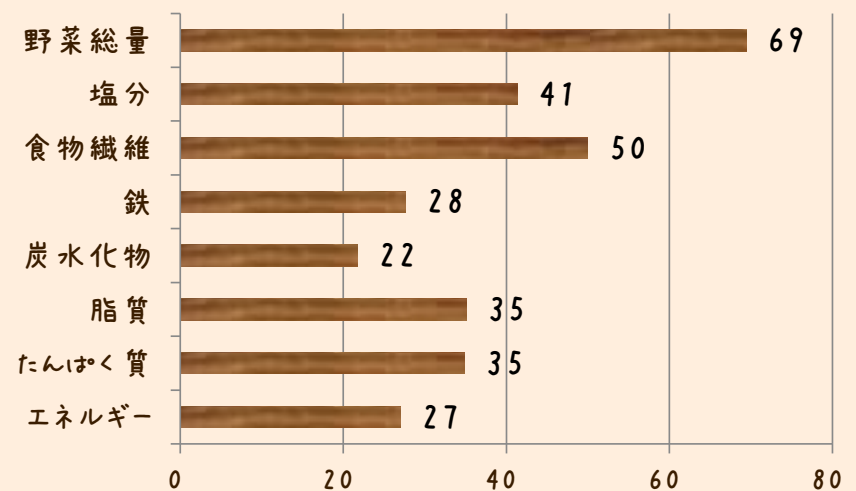
5月18日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)

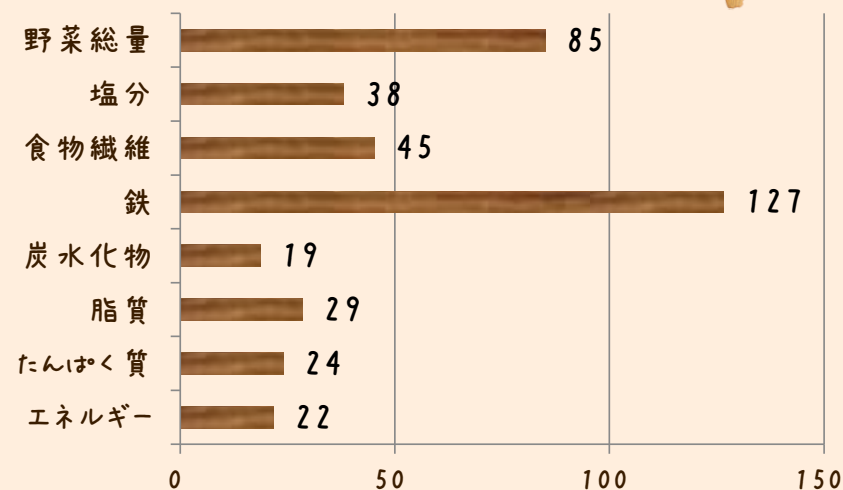


カロリー	554 kcal	塩分量	2.69 g
野菜量	243 g	総重量	656 g
たんぱく質	30.4 g	鉄	2.9 mg
脂質	20 g	食物繊維	9 g
炭水化物	64.1 g	糖質	55.1 g
主菜) トンテキ	236 kcal		
副菜) にんじんとのごぼうのしりしり	93 kcal		
副菜) れんこんとひじきのバルサミコ和え	39 kcal		
汁物) 長ねぎと豆腐のみそ汁	46 kcal		
ご飯) 金芽米ごはん(100g)	140 kcal		

※ロウカット玄米の場合、マイナス9kcal



男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	587 kcal	塩分量	2.86 g
野菜量	298 g	総重量	732 g
たんぱく質	27.5 g	鉄	3.9 mg
脂質	21.4 g	食物繊維	9.5 g
炭水化物	72.3 g	糖質	62.8 g
主菜) パプリカのカラフル肉詰め	269 kcal		
副菜) にんじんとのごぼうのしりしり	93 kcal		
副菜) れんこんとひじきのバルサミコ和え	39 kcal		
汁物) 長ねぎと豆腐のみそ汁	46 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)

