

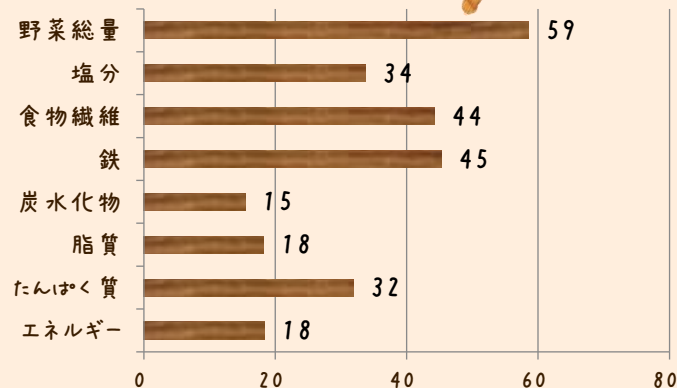
日替わり定食

鶏肉のみそ焼き

5月23日



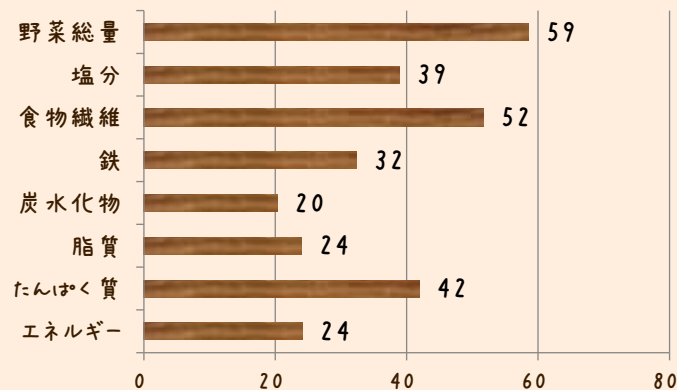
男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	496 kcal	塩分量	2.53 g
野菜量	205 g	総重量	735 g
たんぱく質	36.6 g	鉄	3.4 mg
脂質	13.7 g	食物繊維	9.3 g
炭水化物	59.9 g	糖質	50.6 g
主菜) 鶏肉のみそ焼き	185 kcal		
副菜) 高野豆腐の五目煮	123 kcal		
副菜) オクラの塩昆布和え	17 kcal		
汁物) なめこのみそ汁	31 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)



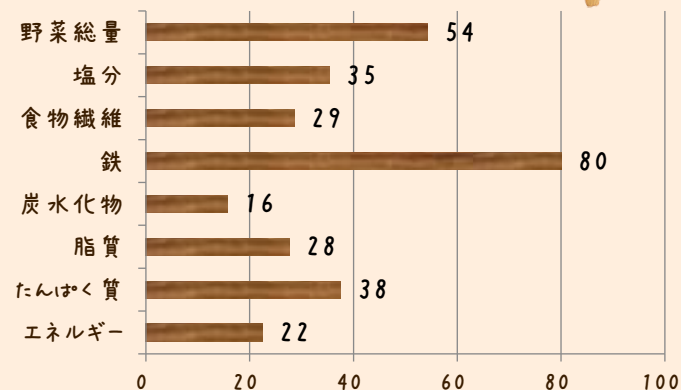
週替わり定食 まぐろのカツレツ



5月23日



男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	606 kcal	塩分量	2.65 g
野菜量	190 g	総重量	702 g
たんぱく質	43.1 g	鉄	3.1 mg
脂質	20.7 g	食物繊維	6 g
炭水化物	60.8 g	糖質	54.8 g
主菜) まぐろのカツレツ	326 kcal		
副菜) ブロッコリーとカッテージチーズのサラダ	82 kcal		
副菜) ヨーグルト	47 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

女性:栄養充足率(%表記)

