

# 日替わり定食 チリコンカン

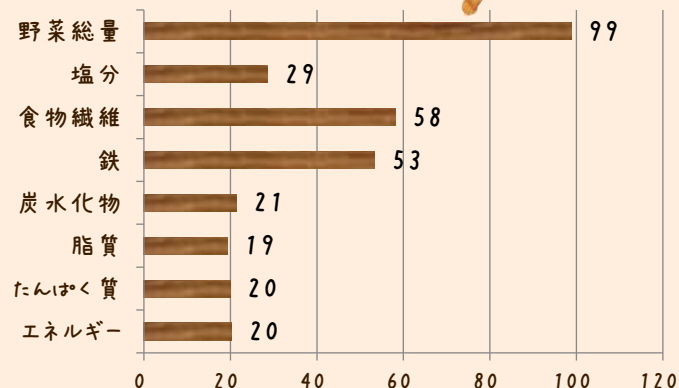


|       |              |      |          |
|-------|--------------|------|----------|
| カロリー  | 548 kcal     | 塩分量  | 2.15 g   |
| 野菜量   | 346 g        | 総重量  | 733 g    |
| たんぱく質 | 22.9 g       | 鉄    | 4 mg     |
| 脂質    | 14.5 g       | 食物繊維 | 12.2 g   |
| 炭水化物  | 83.2 g       | 糖質   | 71.0 g   |
| 主菜)   | チリコンカン       |      | 277 kcal |
| 副菜)   | 小松菜のおかかマヨ    |      | 39 kcal  |
| 副菜)   | はちみつレモンかぼちゃ  |      | 72 kcal  |
| 汁物)   | ごぼうのコンソメスープ  |      | 20 kcal  |
| ご飯)   | 金芽米ごはん(100g) |      | 140 kcal |

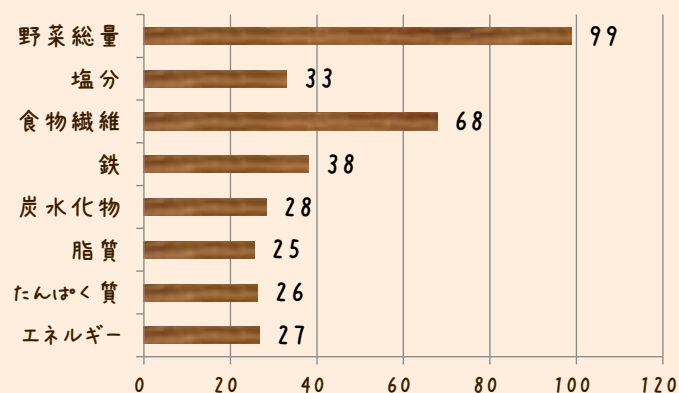
※ロウカット玄米の場合、マイナス9kcal

5月24日

## 男性:栄養充足率(%表記)



## 女性:栄養充足率(%表記)



# 週替わり定食 まぐろのカツレツ



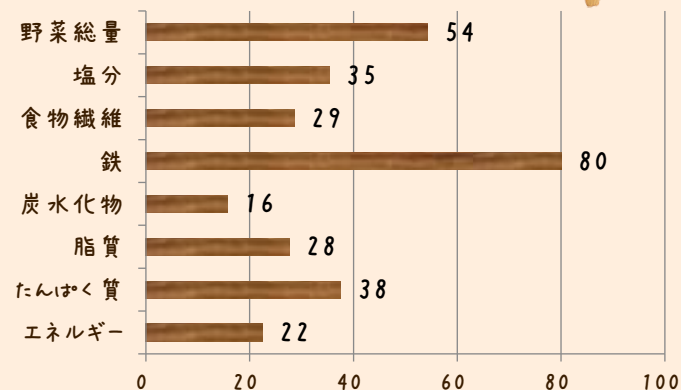
|       |                     |      |          |
|-------|---------------------|------|----------|
| カロリー  | 606 kcal            | 塩分量  | 2.65 g   |
| 野菜量   | 190 g               | 総重量  | 702 g    |
| たんぱく質 | 43.1 g              | 鉄    | 3.1 mg   |
| 脂質    | 20.7 g              | 食物繊維 | 6 g      |
| 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



5月24日

## 男性:栄養充足率(%表記)



## 女性:栄養充足率(%表記)

