

日替わり定食

ささみのピカタ

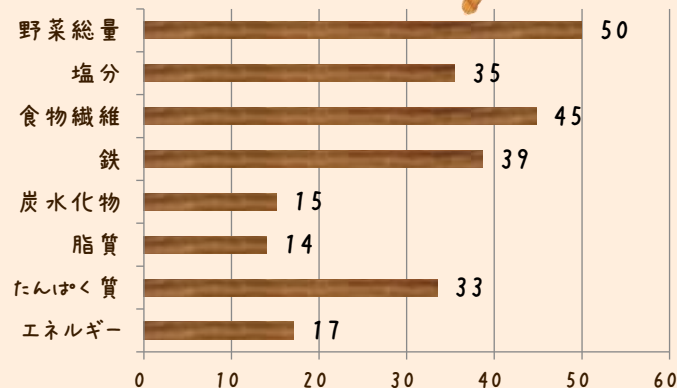
5月25日



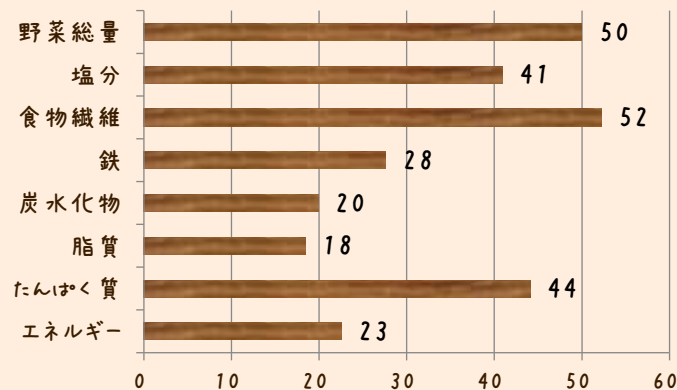
カロリー	462 kcal	塩分量	2.66 g
野菜量	175 g	総重量	665 g
たんぱく質	38.4 g	鉄	2.9 mg
脂質	10.5 g	食物繊維	9.4 g
炭水化物	58.6 g	糖質	49.2 g
主菜)	ささみのピカタ	170 kcal	
副菜)	きのこサラダ	80 kcal	
副菜)	いんげんと大豆もやしのごま和え	43 kcal	
汁物)	わかめと長ねぎのみそ汁	29 kcal	
ご飯)	金芽米ごはん(100g)	140 kcal	

※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)



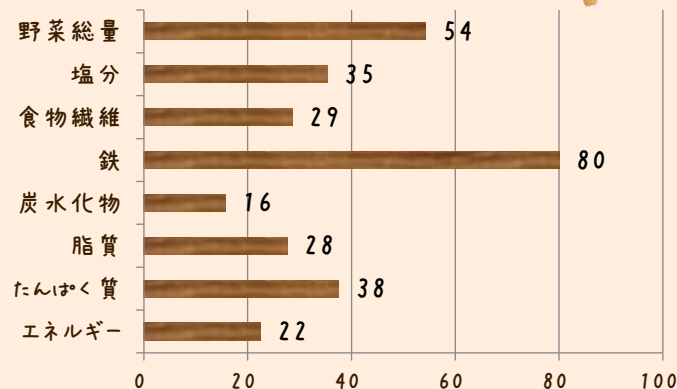
週替わり定食 まぐろのカツレツ



5月25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)

