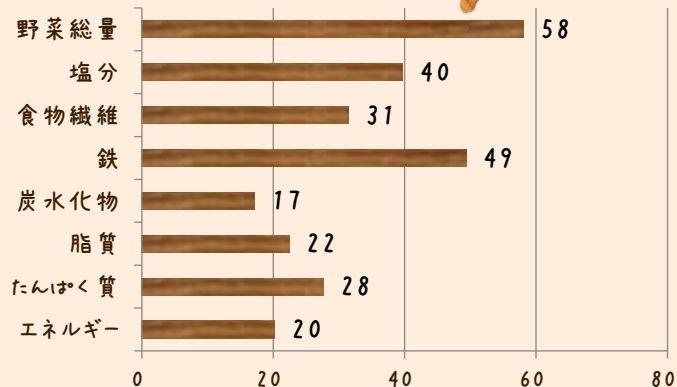


日替わり定食 焼きとんかつ

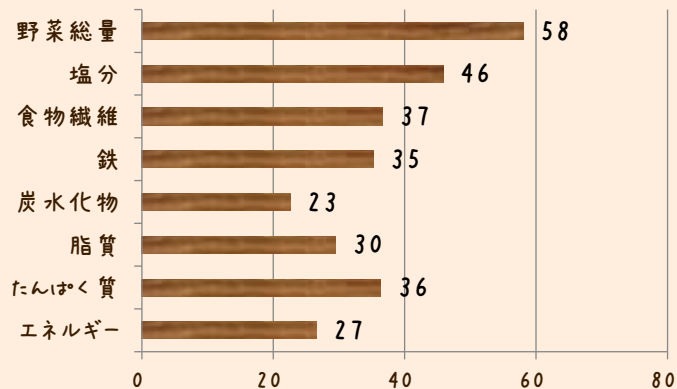
5月26日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	545 kcal	塩分量	2.98 g
野菜量	203 g	総重量	673 g
たんぱく質	31.7 g	鉄	3.7 mg
脂質	16.8 g	食物繊維	6.6 g
炭水化物	66.5 g	糖質	59.9 g
主菜) 焼きとんかつ	261 kcal		
副菜) 大根と人参の酢きんぴら	66 kcal		
副菜) 青菜のくるみ和え	41 kcal		
汁物) 長ねぎと豆腐のみそ汁	37 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

週替わり定食

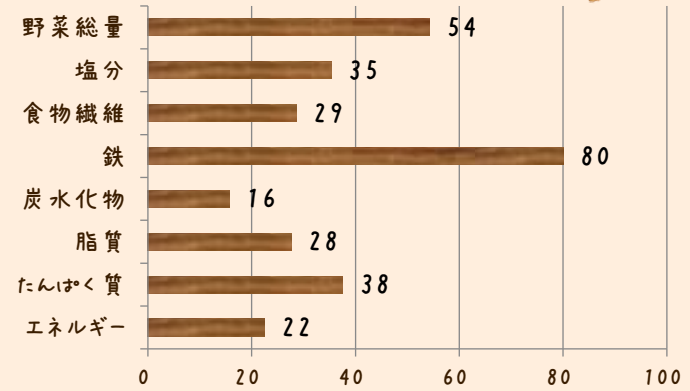
まぐろのカツレツ



5月26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)

