

日替わり定食

鶏肉の梅焼き

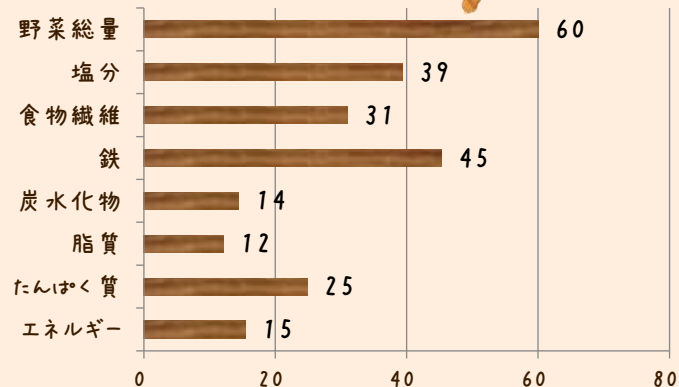
5月27日



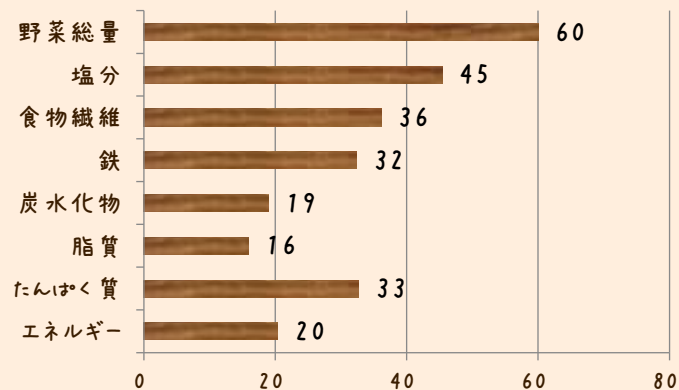
カロリー	418 kcal	塩分量	2.95 g
野菜量	210 g	総重量	611 g
たんぱく質	28.5 g	鉄	3.4 mg
脂質	9.1 g	食物繊維	6.5 g
炭水化物	56.1 g	糖質	49.6 g
主菜) 鶏肉の梅焼き	165 kcal		
副菜) 小松菜とカリフラワーのコチュジャン炒め	63 kcal		
副菜) 大根とわかめの和え物	12 kcal		
汁物) 具だくさん汁	38 kcal		
ご飯) 金芽米ごはん(100g)	140 kcal		

※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)



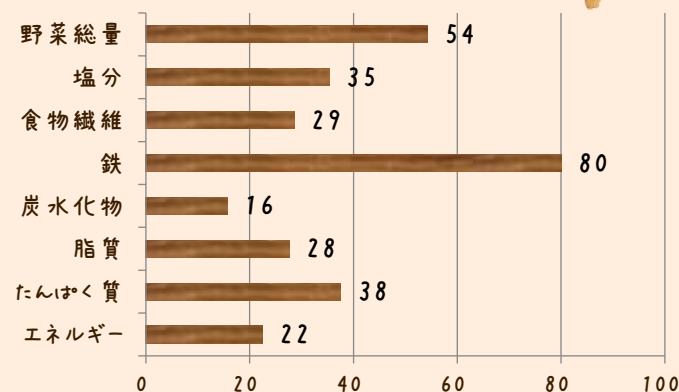
週替わり定食 まぐろのカツレツ



5月27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)

