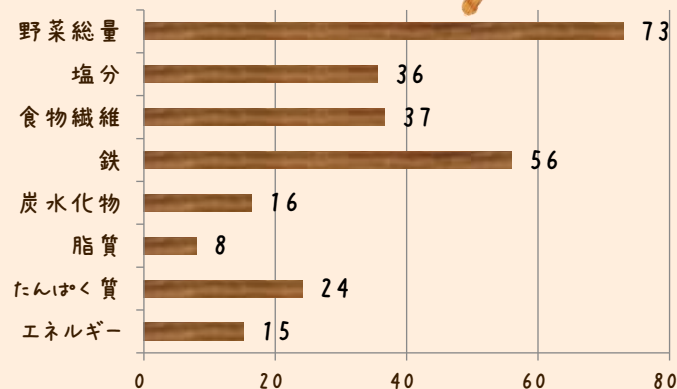




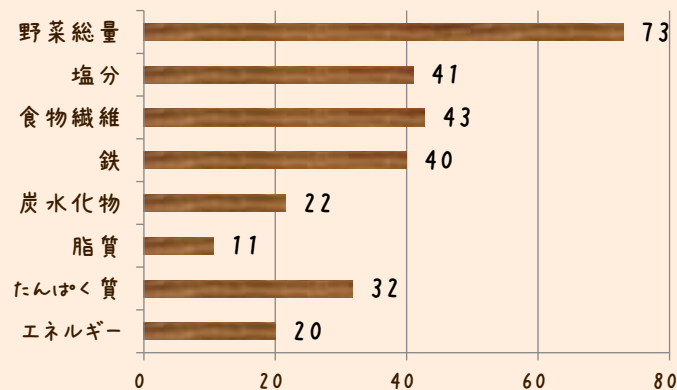
カロリー	411 kcal	塩分量	2.67 g
野菜量	256 g	総重量	701 g
たんぱく質	27.7 g	鉄	4.2 mg
脂質	6 g	食物繊維	7.7 g
炭水化物	63.6 g	糖質	55.9 g
主菜)	鮭の野菜ソース		161 kcal
副菜)	ひじきの煮物		67 kcal
副菜)	きゅうりとしらす干しの酢の物		22 kcal
汁物)	えのき茸のスープ		21 kcal
ご飯)	金芽米ごはん(100g)		140 kcal

※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)



一汁二菜定食

油淋鶏

5月9日

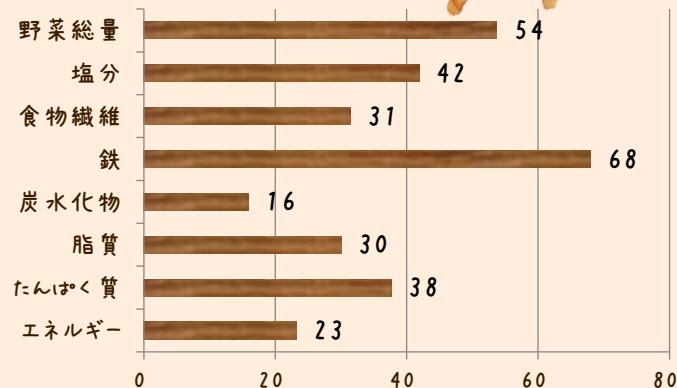


カロリー	627 kcal	塩分量	3.14 g
野菜量	188 g	総重量	663 g

たんぱく質	43.2 g	鉄	5.1 mg
脂質	22.5 g	食物繊維	6.6 g
炭水化物	61.8 g	糖質	55.2 g
主菜) 油淋鶏	394 kcal		
副菜) ブロッコリーとカッテージチーズのサラダ	82 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

男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)

