

日替わり定食

## バーベキューチキン



カロリー 392 kcal 塩分量 2.70 g

野菜量 261 g 総重量 665 g

たんぱく質 30.3 g 鉄 2.7 mg

脂質 8.2 g 食物繊維 5.2 g

炭水化物 49 g 糖質 43.8 g

主菜) バーベキューちキン 165 kcal

副菜) だいこんとツナの炒め物 42 kcal

副菜) 青菜ののり和え 17 kcal

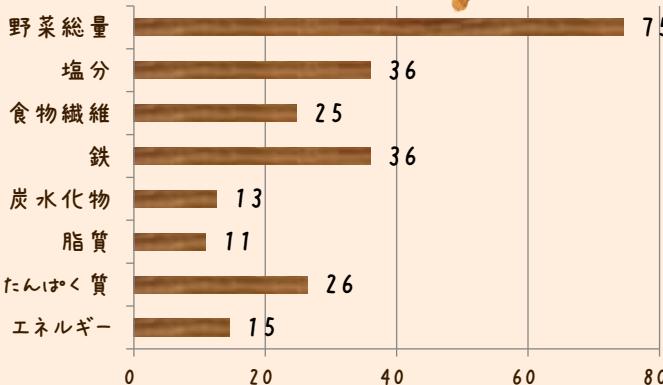
汁物) トマトのみそ汁 28 kcal

ご飯) 金芽米ごはん(100g) 140 kcal

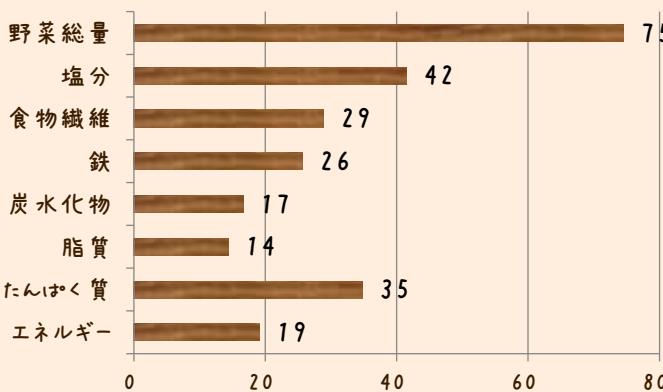
※ロウカット玄米の場合、マイナス9kcal

6月13日

### 男性:栄養充足率(%表記)



### 女性:栄養充足率(%表記)



# 一汁二菜定食 チーズハンバーグ



カロリー 690 kcal 塩分量 3.40 g

野菜量 205 g 総重量 669 g

たんぱく質 37.2 g 鉄 3.2 mg

脂質 32.3 g 食物繊維 6.8 g

炭水化物 60.8 g 糖質 54.0 g

主菜) チーズハンバーグ 457 kcal

副菜) ブロッコリーとカッテージチーズのサラダ 82 kcal

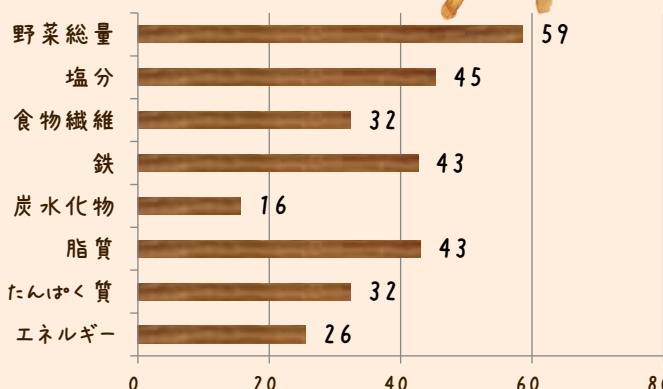
汁物) コンソメスープ 11 kcal

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

6月13日

## 男性:栄養充足率(%表記)



## 女性:栄養充足率(%表記)

