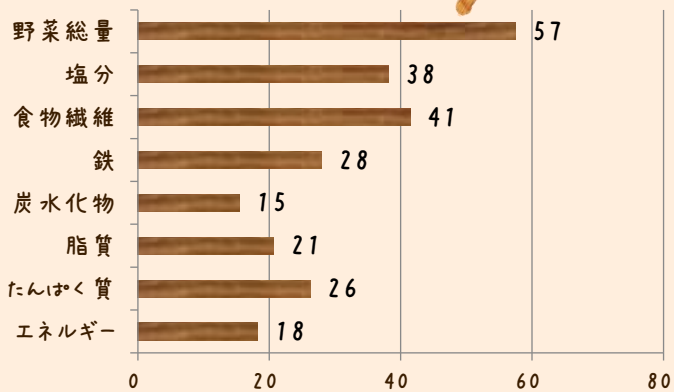
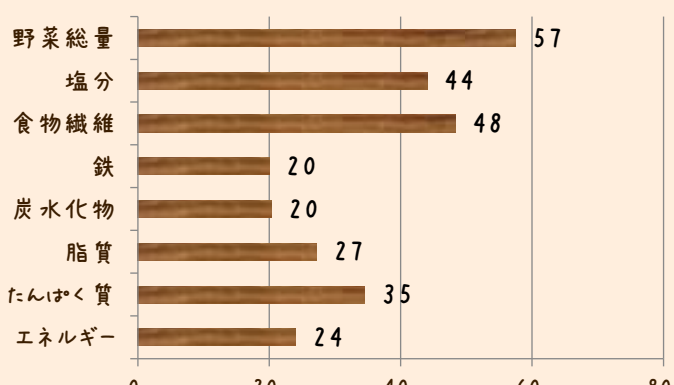
日替わり定食　　鮭の和風マリネ

6月14日

男性：栄養充足率（%表記）



女性：栄養充足率（%表記）



カロリー	493 kcal	塩分量	2.86 g
野菜量	201 g	総重量	666 g
たんぱく質	30.1 g	鉄	2.1 mg
脂質	15.5 g	食物繊維	8.7 g
炭水化物	59.9 g	糖質	51.2 g

主菜）	鮭の和風マリネ	220 kcal
副菜）	里芋の煮物	58 kcal
副菜）	だいこんのサラダ	62 kcal
汁物）	貝割れだいこんの中華スープ	13 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

一汁二菜定食　チーズハンバーグ

6月14日

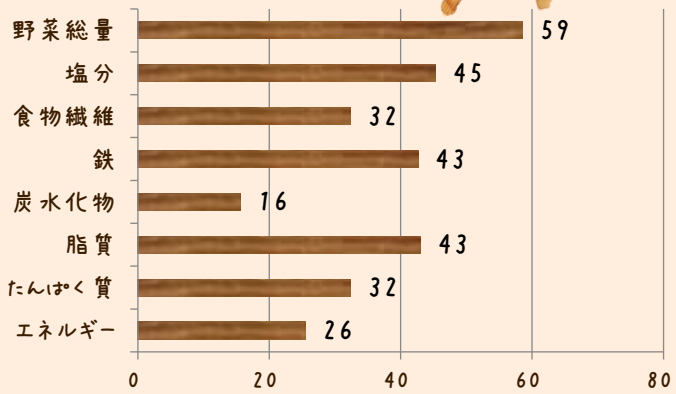
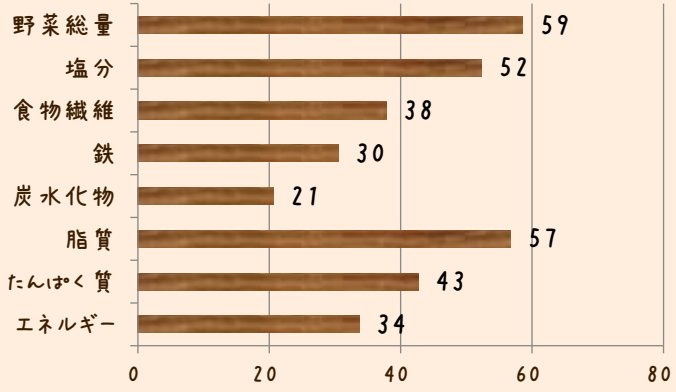
カロリー	690 kcal	塩分量	3.40 g
野菜量	205 g	総重量	669 g

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

男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)