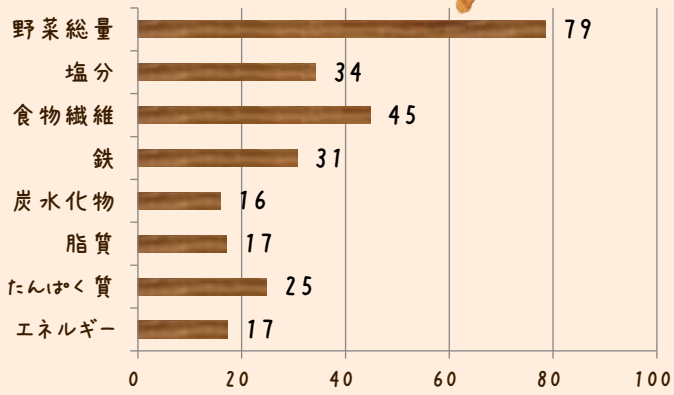
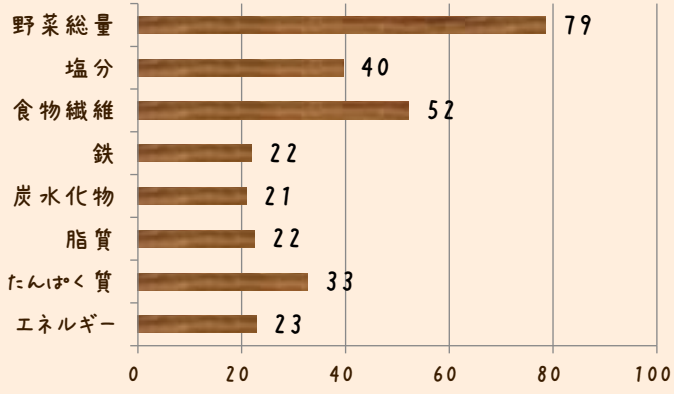
日替わり定食　　豚肉の黒こしょう炒め

6月15日

男性：栄養充足率（％表記）



女性：栄養充足率（％表記）



カロリー	467 kcal	塩分量	2.57 g
野菜量	275 g	総重量	683 g
たんぱく質	28.5 g	鉄	2.3 mg
脂質	12.8 g	食物繊維	9.4 g
炭水化物	61.5 g	糖質	52.1 g

主菜）	豚肉の黒こしょう炒め	203 kcal
副菜）	ごぼうのトマト炒め	66 kcal
副菜）	コーンサラダ	42 kcal
汁物）	オクラとえのき茸のすまし汁	16 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15日

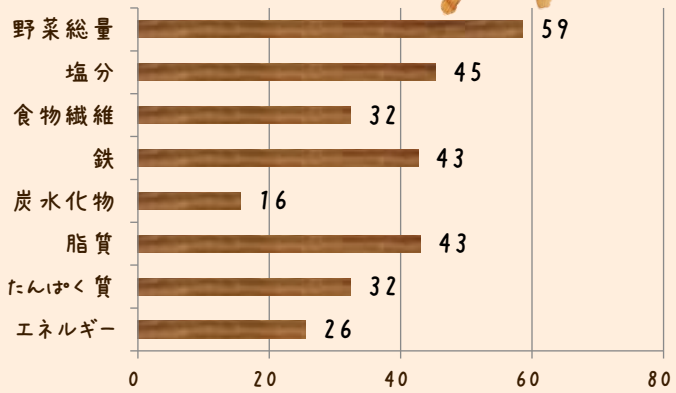
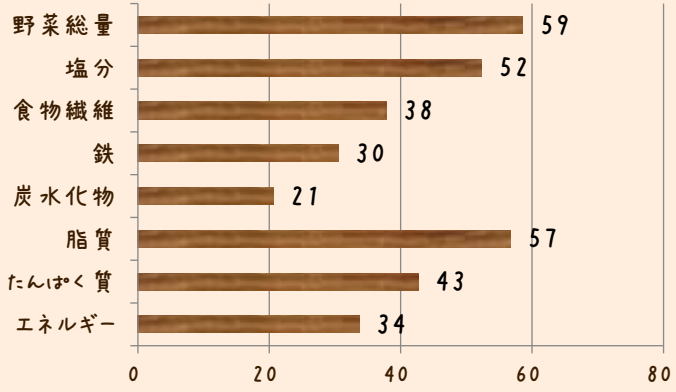
カロリー	690 kcal	塩分量	3.40 g
野菜量	205 g	総重量	669 g

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)