日替わり定食　　# 鶏むね肉のアーモンド入りパン粉焼き

6月16日

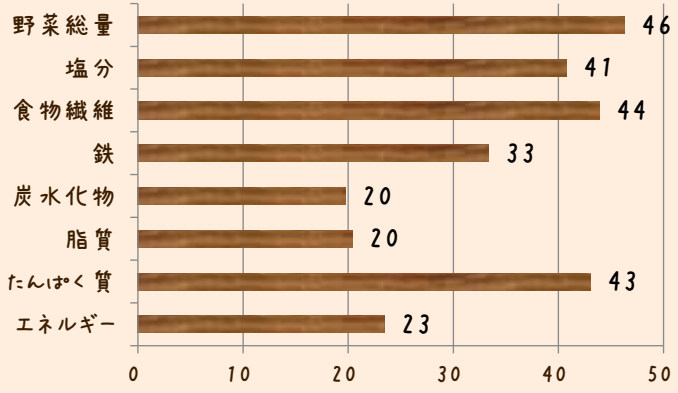
カロリー	480 kcal	塩分量	2.65 g
野菜量	162 g	総重量	655 g
たんぱく質	37.5 g	鉄	3.5 mg
脂質	11.6 g	食物繊維	7.9 g
炭水化物	58.1 g	糖質	50.2 g

主菜）	鶏むね肉のアーモンド入りパン粉焼き	209 kcal
副菜）	小松菜の卵とじ	89 kcal
副菜）	きゅうりとえのき茸の青じそ和え	17 kcal
汁物）	なめことわかめのみそ汁	25 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　豚ロースの生姜焼き

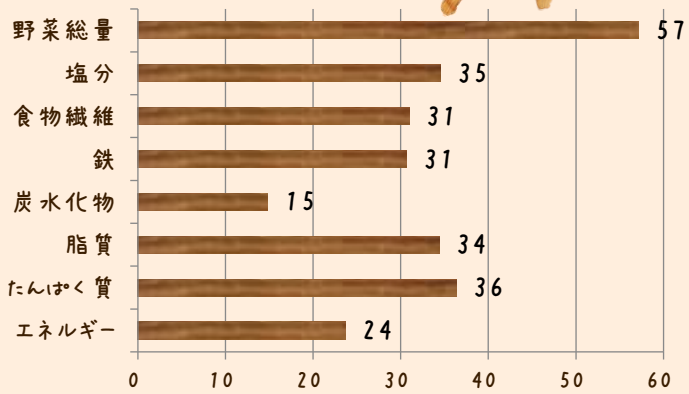
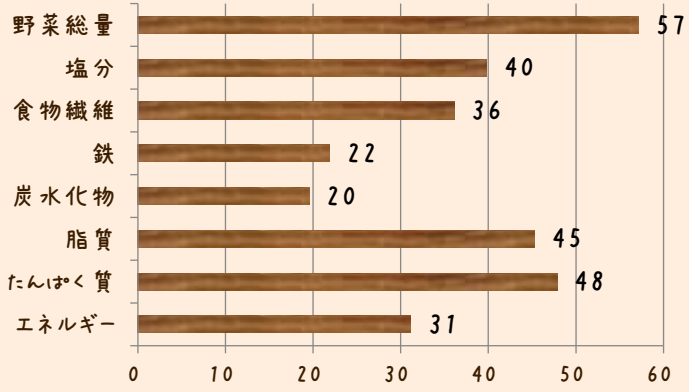
6月16日

カロリー	639 kcal	塩分量	2.59 g
野菜量	200 g	総重量	653 g

たんぱく質	41.7 g	鉄	2.3 mg
脂質	25.8 g	食物繊維	6.5 g
炭水化物	57.6 g	糖質	51.1 g
主菜）	豚ロースの生姜焼き		406 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)