

日替わり定食

鶏肉のピーナッツバター焼き

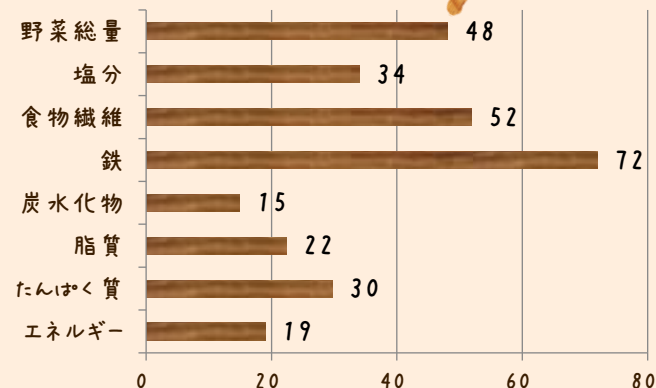
7月11日



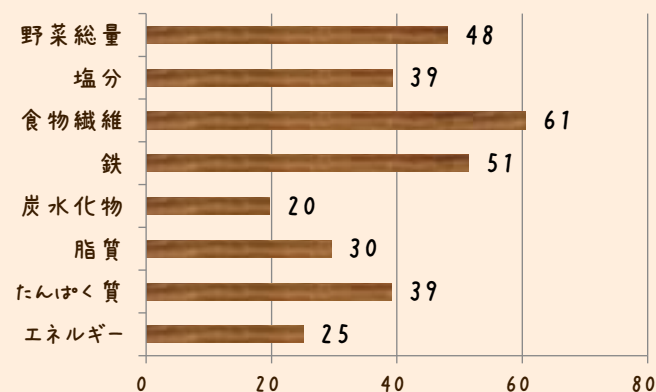
カロリー	513 kcal	塩分量	2.55 g
野菜量	169 g	総重量	674 g
たんぱく質	34.1 g	鉄	5.4 mg
脂質	16.8 g	食物繊維	10.9 g
炭水化物	58 g	糖質	47.1 g
主菜)	鶏肉のピーナッツバター焼き	223 kcal	
副菜)	ひじきのトマト煮	111 kcal	
副菜)	しらたきと小松菜の和え物	24 kcal	
汁物)	きのこねぎのすまし汁	15 kcal	
ご飯)	金芽米ごはん(100g)	140 kcal	

※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)



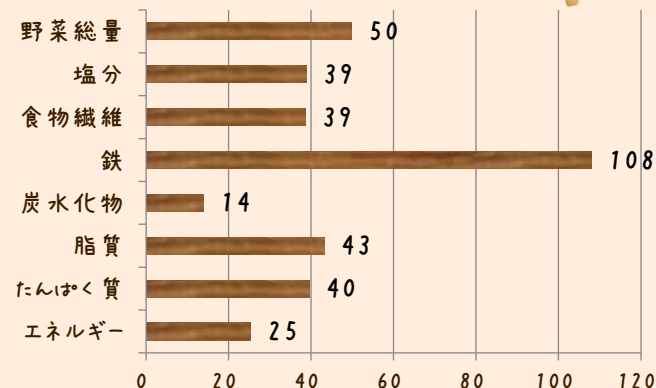
過替わり定食

豚しゃぶ坦々胡麻だれ

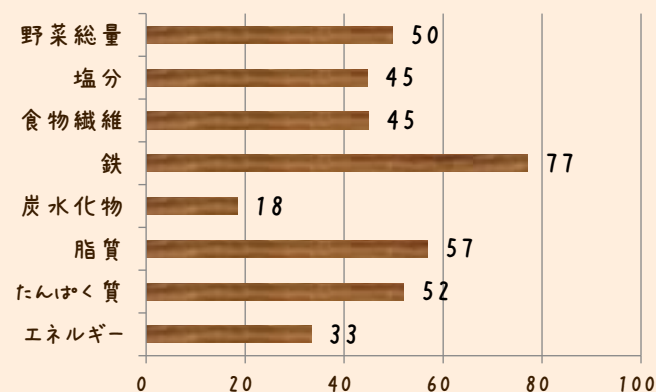
7月11日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー 685 kcal 塩分量 2.91 g

野菜量 175 g 総重量 682 g

たんぱく質 45.36 g 鉄 3.9 mg

脂質 32.38 g 食物繊維 8.1 g

炭水化物 54.28 g 糖質 46.2 g

主菜) 豚しゃぶ坦々胡麻だれ 413 kcal

副菜) ブロッコリーとカリフラワーの白和え 114 kcal

汁物) 白菜のスープ 18 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

※CoQ10(コエンザイムQ10)含有量...7.486mg