

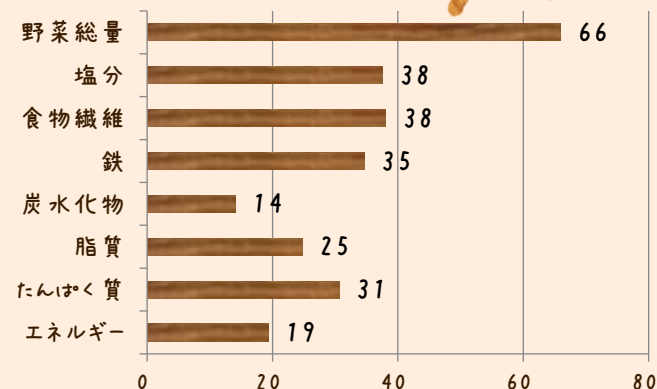
日替わり定食

さわらの豆板醬ソースかけ

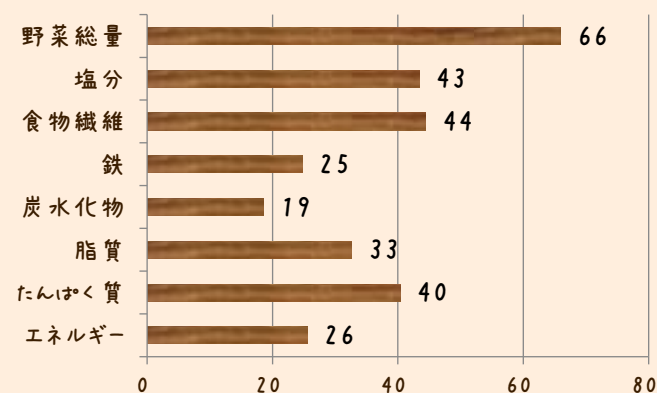
7月12日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー 524 kcal 塩分量 2.82 g

野菜量 231 g 総重量 690 g

たんぱく質 35.2 g 鉄 2.6 mg

脂質 18.6 g 食物繊維 8 g

炭水化物 54.9 g 糖質 46.9 g

主菜) さわらの豆板醬ソースかけ 227 kcal

副菜) たけのこと油揚げの煮物 84 kcal

副菜) キャベツのピーナッツ和え 51 kcal

汁物) 麴のすまし汁 22 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

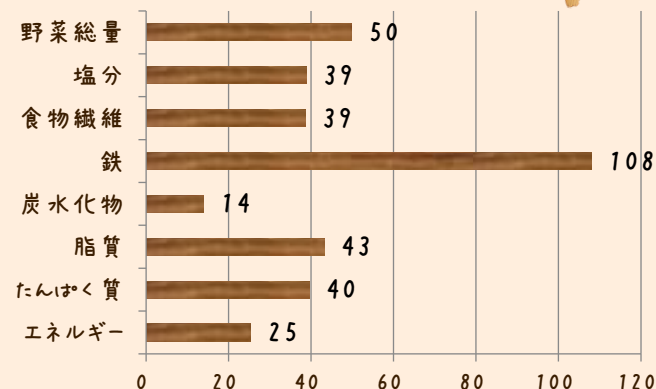
週替わり定食

豚しゃぶ坦々胡麻だれ

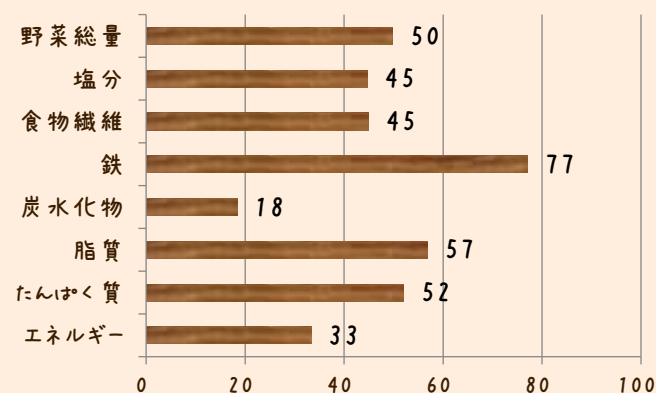
7月12日



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