

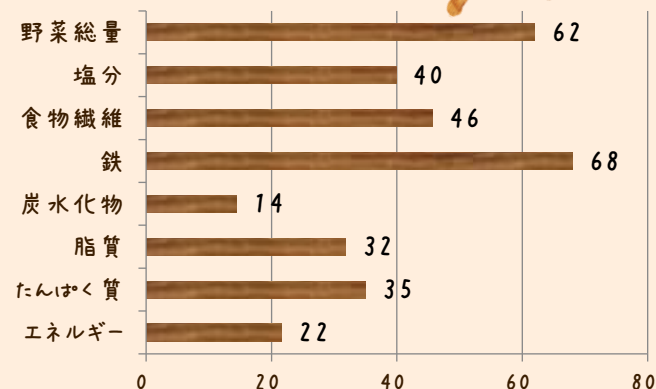
日替わり定食

鶏肉とピーナッツの炒め物

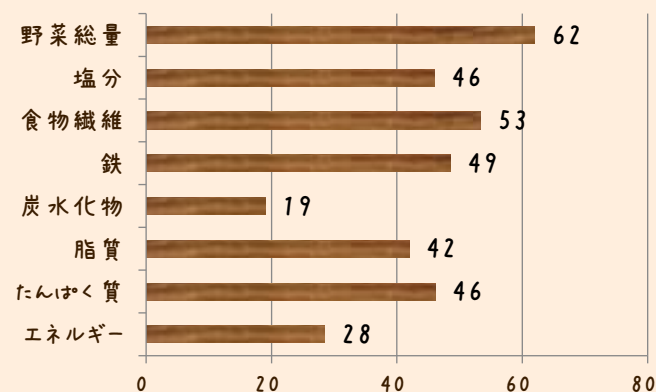
7月14日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	584 kcal	塩分量	2.99 g
野菜量	217 g	総重量	746 g
たんぱく質	40.2 g	鉄	5.1 mg
脂質	23.9 g	食物繊維	9.6 g
炭水化物	55.9 g	糖質	46.3 g
主菜)	鶏肉とピーナッツの炒め物		
			243 kcal
副菜)	厚揚げの千草焼き		
			164 kcal
副菜)	ほうれん草とえのき茸の明太子和え		
			26 kcal
汁物)	わかめと椎茸の中華スープ		
			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

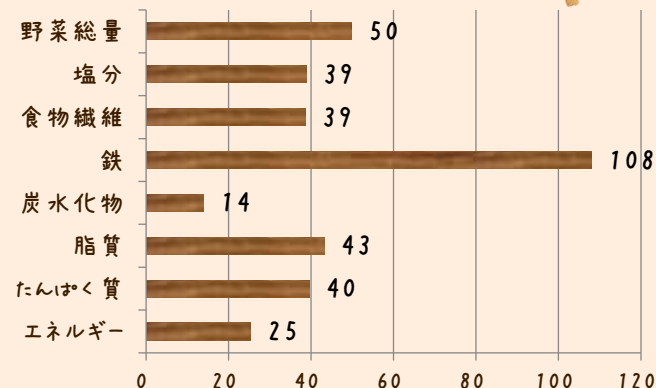
過替わり定食

豚しゃぶ坦々胡麻だれ

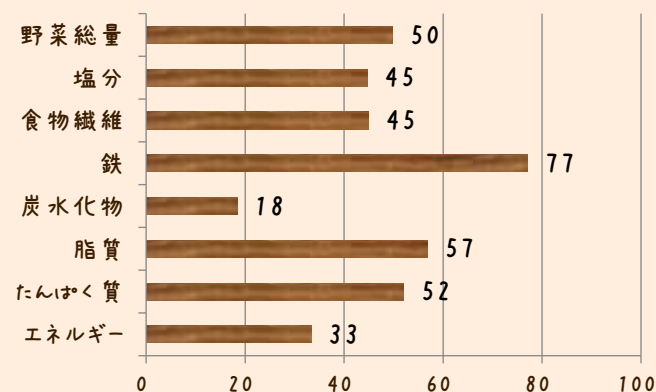
7月14日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー 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