

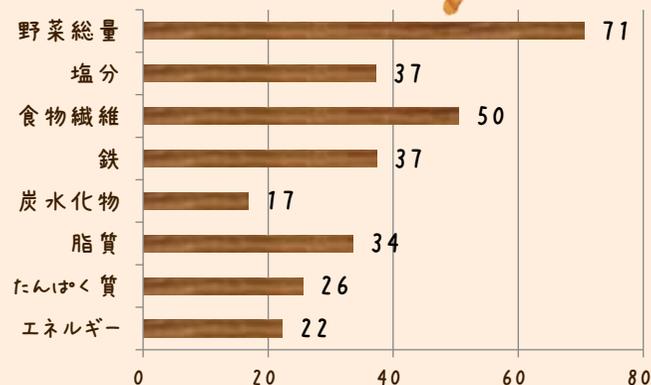
日替わり定食

さばの竜田揚げレモン風味

7月15日



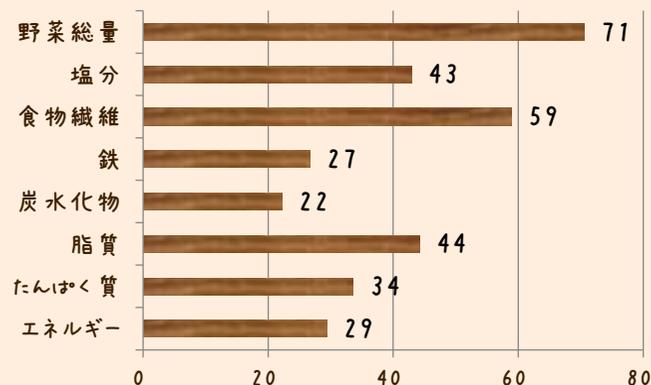
男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	602 kcal	塩分量	2.79 g
野菜量	247 g	総重量	659 g
たんぱく質	29.3 g	鉄	2.8 mg
脂質	25.2 g	食物繊維	10.6 g
炭水化物	65.4 g	糖質	54.8 g
主菜)	さばの竜田揚げレモン風味		310 kcal
副菜)	洋風きんぴら		99 kcal
副菜)	ブロッコリーのツナ和え		36 kcal
汁物)	玉ねぎとしめじのコンソメスープ		17 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

女性:栄養充足率(%表記)



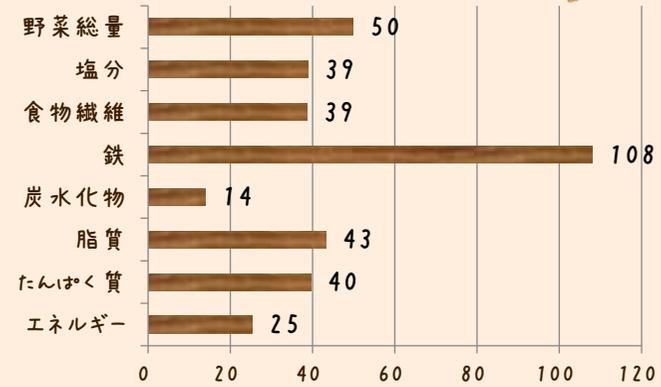
週替わり定食

豚しゃぶ坦々胡麻だれ

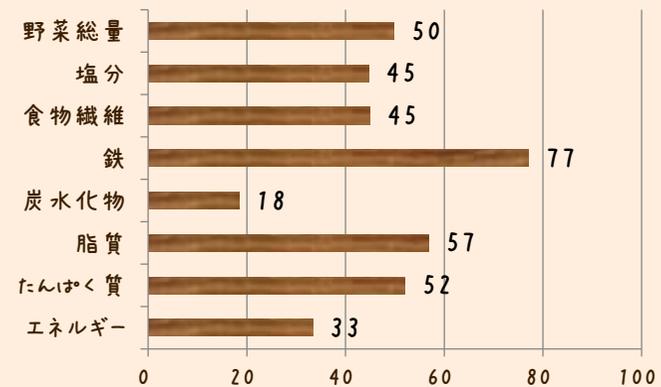
7月15日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	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