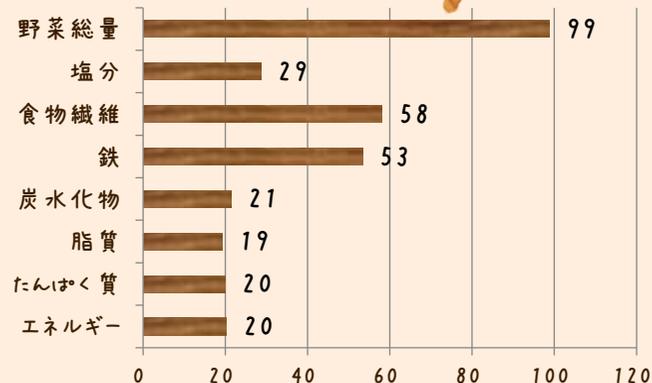


日替わり定食 チリコンカン

7月19日



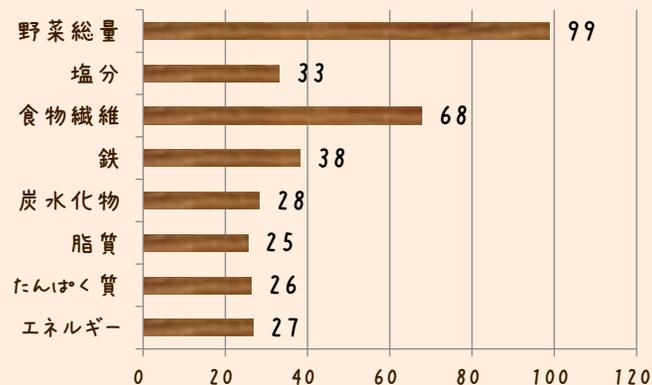
男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	548 kcal	塩分量	2.15 g
野菜量	346 g	総重量	733 g
たんぱく質	22.9 g	鉄	4 mg
脂質	14.5 g	食物繊維	12.2 g
炭水化物	83.2 g	糖質	71.0 g
主菜) チリコンカン	277 kcal		
副菜) 小松菜のおかかマヨ	39 kcal		
副菜) はちみつレモンかぼちゃ	72 kcal		
汁物) ごぼうのコンソメスープ	20 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)



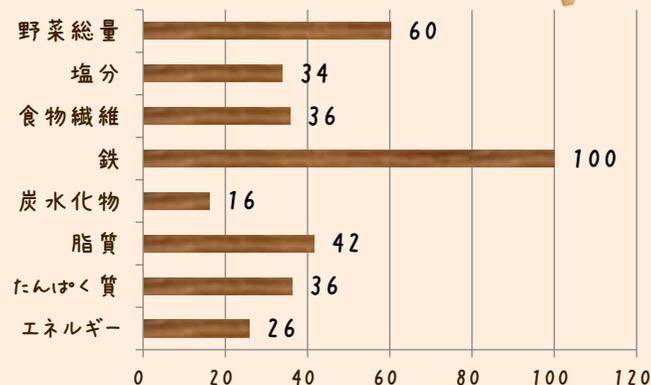
週替わり定食

はまちの豆乳マスタードソース

7月19日



男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	698 kcal	塩分量	2.54 g
野菜量	211 g	総重量	752 g
たんぱく質	41.62 g	鉄	3.4 mg
脂質	31.25 g	食物繊維	7.5 g
炭水化物	62.6 g	糖質	55.1 g
主菜)	はまちの豆乳マスタードソース		424 kcal
副菜)	ポークビーンズ		117 kcal
汁物)	しめじとたまねぎのコンソメスープ		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

※CoQ10(コエンザイムQ10)含有量...5.434mg

女性:栄養充足率(%表記)

