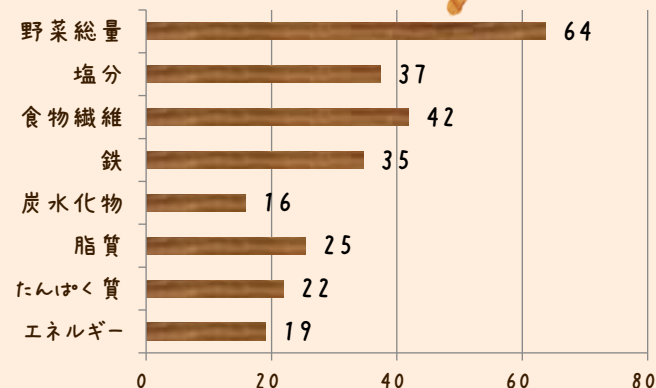


日替わり定食 なめたけソースの和風ハンバーグ

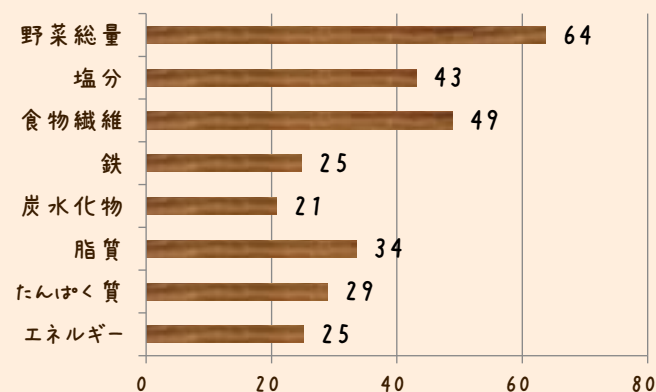
7月20日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	515 kcal	塩分量	2.80 g
野菜量	223 g	総重量	657 g
たんぱく質	25.2 g	鉄	2.6 mg
脂質	19.1 g	食物繊維	8.8 g
炭水化物	61.4 g	糖質	52.6 g
主菜)	なめたけソースの和風ハンバーグ 287 kcal		
副菜)	ピーマンのきんぴら 47 kcal		
副菜)	セロリとわかめの酢味噌和え 26 kcal		
汁物)	長ねぎとしめじのスープ 15 kcal		
ご飯)	金芽米ごはん(100g) 140 kcal		

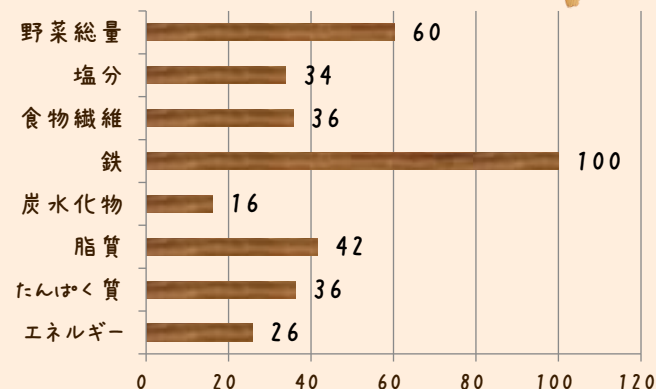
※ロウカット玄米の場合、マイナス9kcal

週替わり定食 はまちの豆乳マスタードソース



7月20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)

