

日替わり定食

鶏から揚げのタンドリーソース

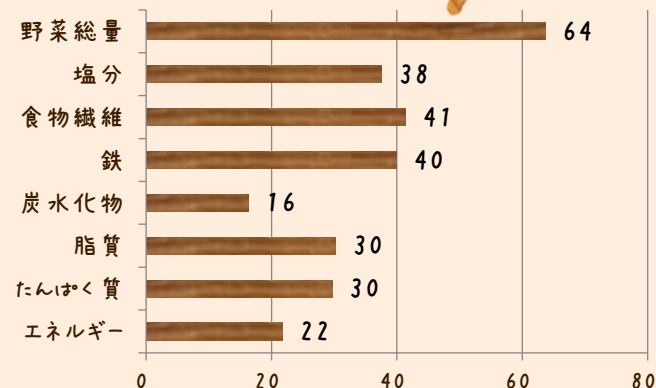
7月21日



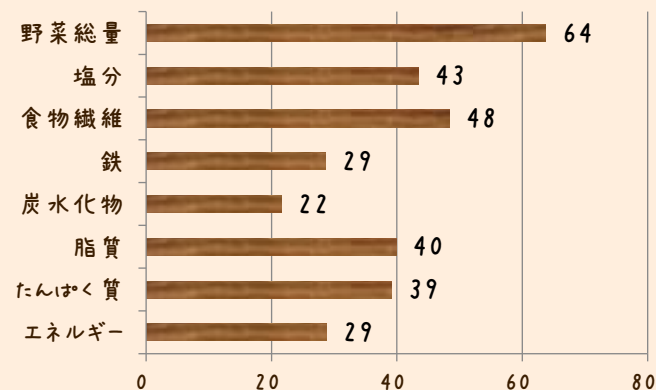
カロリー	589 kcal	塩分量	2.82 g
野菜量	223 g	総重量	691 g
たんぱく質	34.1 g	鉄	3 mg
脂質	22.7 g	食物繊維	8.7 g
炭水化物	63.6 g	糖質	54.9 g
主菜)	鶏から揚げのタンドリーソース	343 kcal	
副菜)	ビーンズサラダ	62 kcal	
副菜)	しらたきとにんじんのさっと煮	17 kcal	
汁物)	だいこんのみそ汁	27 kcal	
ご飯)	金芽米ごはん(100g)	140 kcal	

※ロウカット玄米の場合、マイナス9kcal

男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)

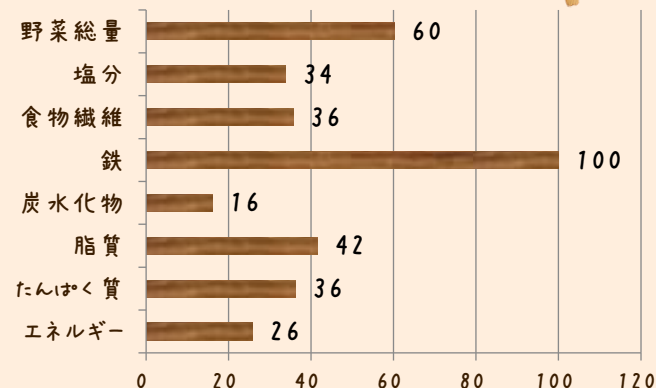


週替わり定食 はまちの豆乳マスタードソース

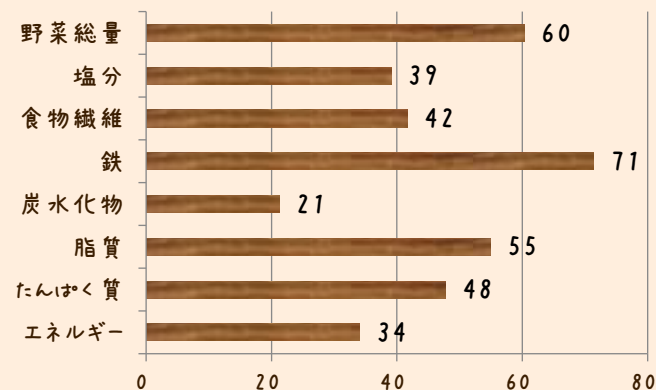
7月21日



男性:栄養充足率(%表記)



女性: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