

日替わり定食

豚肉のごまごま焼き

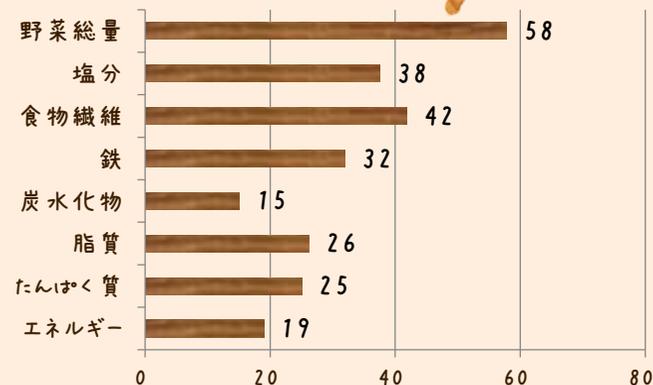
7月22日



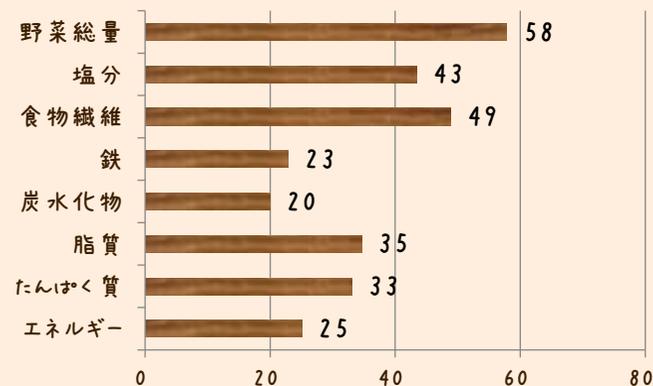
カロリー	513 kcal	塩分量	2.82 g
野菜量	203 g	総重量	642 g
たんぱく質	28.8 g	鉄	2.4 mg
脂質	19.7 g	食物繊維	8.8 g
炭水化物	58.7 g	糖質	49.9 g
主菜) 豚肉のごまごま焼き	265 kcal		
副菜) 切り昆布の中華炒り煮	73 kcal		
副菜) エリンギとキャベツの焼き浸し	20 kcal		
汁物) えのき茸のスープ	15 kcal		
ご飯) 金芽米ごはん(100g)	140 kcal		

※ロウカット玄米の場合、マイナス9kcal

男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



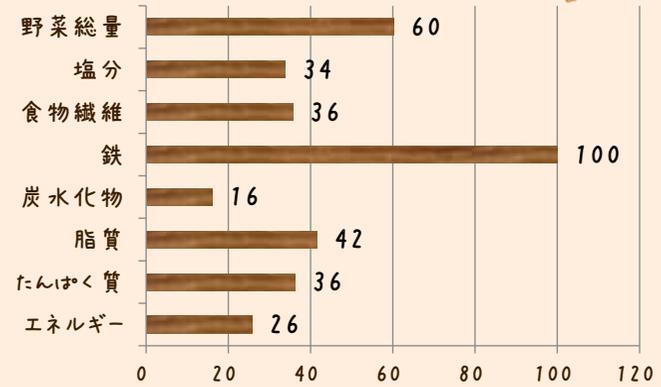
週替わり定食

はまちの豆乳マスタードソース

7月22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)

