

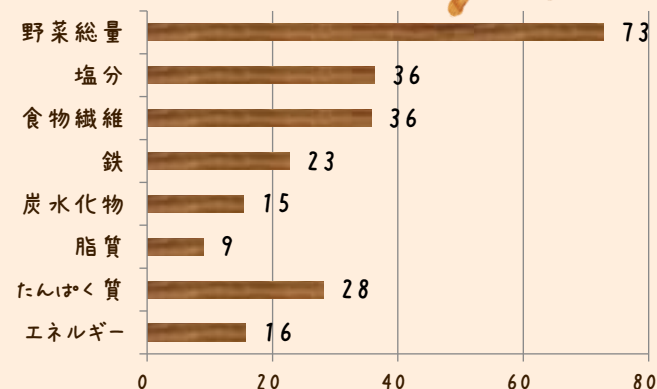
日替わり定食

鮭の香味蒸し

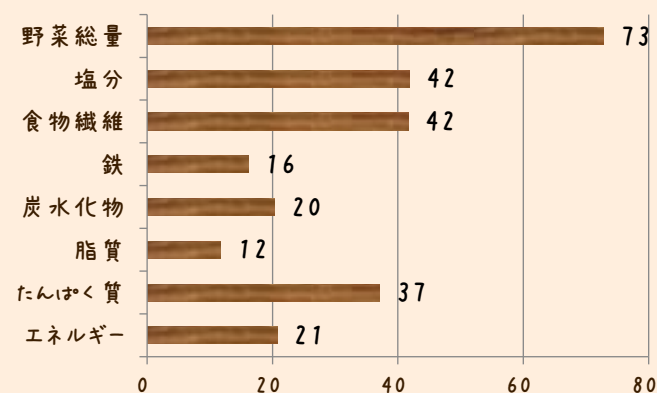
7月25日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	425 kcal	塩分量	2.72 g
野菜量	255 g	総重量	688 g
たんぱく質	32.3 g	鉄	1.7 mg
脂質	6.7 g	食物繊維	7.5 g
炭水化物	59.9 g	糖質	52.4 g
主菜)	鮭の香味蒸し	156 kcal	
副菜)	鶏肉と根菜の治部煮	89 kcal	
副菜)	大根とねぎのピリ辛和え	21 kcal	
汁物)	わかめと玉ねぎのコンソメスープ	19 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

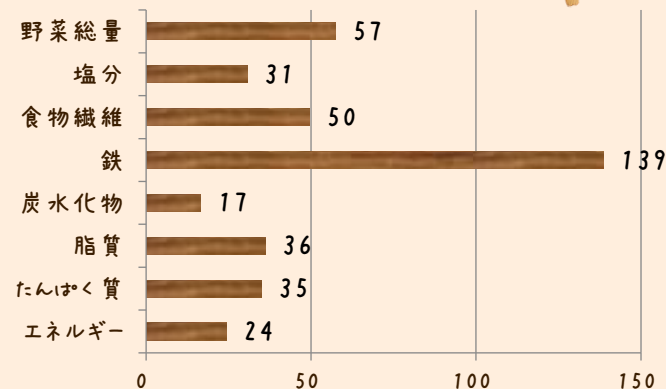
週替わり定食

豚天梅ごまおろしソース

7月25日



男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	658 kcal	塩分量	2.30 g
野菜量	201 g	総重量	698 g
たんぱく質	40.14 g	鉄	3.9 mg
脂質	27.07 g	食物繊維	10.4 g
炭水化物	64.44 g	糖質	54.0 g
主菜)	豚天梅ごまおろしソース		359 kcal
副菜)	プロテインサラダ		75 kcal
汁物)	ブロッコリーのみそクリームスープ		84 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...5.93mg

女性:栄養充足率(%表記)

