

日替わり定食

鶏肉のトマト煮込み

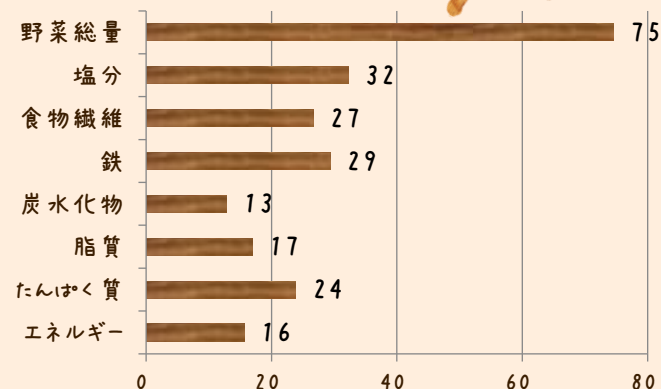
7月26日



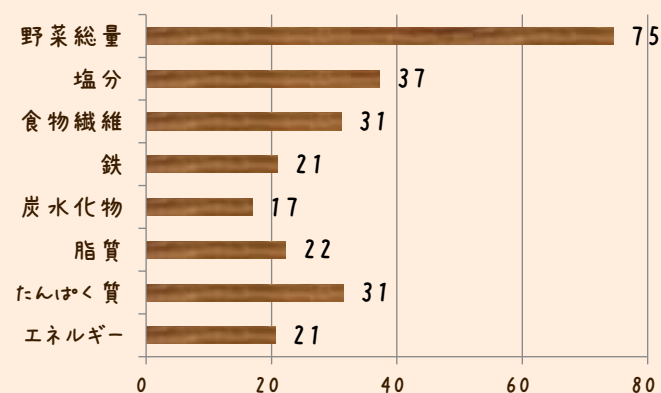
カロリー	422 kcal	塩分量	2.42 g
野菜量	261 g	総重量	696 g
たんぱく質	27.4 g	鉄	2.2 mg
脂質	12.7 g	食物繊維	5.6 g
炭水化物	49.8 g	糖質	44.2 g
主菜)	鶏肉のトマト煮込み	192 kcal	
副菜)	キャベツのスープ煮	57 kcal	
副菜)	青梗菜のマスタード和え	11 kcal	
汁物)	玉ねぎとしめじのコンソメスープ	22 kcal	
ご飯)	金芽米ごはん(100g)	140 kcal	

※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)



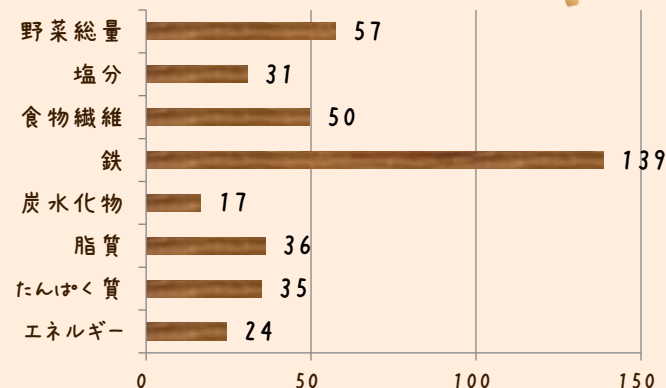
週替わり定食

豚天梅ごまおろしソース

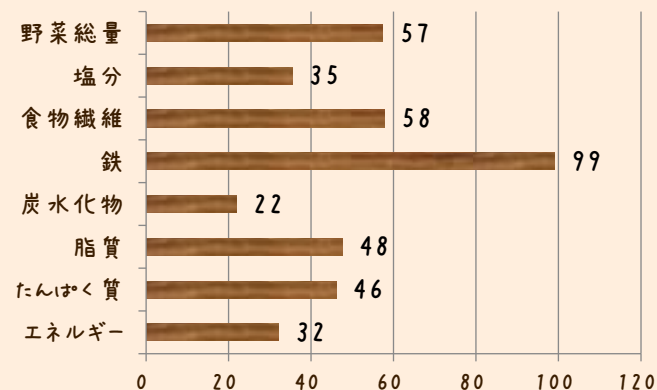
7月26日



男性:栄養充足率(%表記)



女性: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