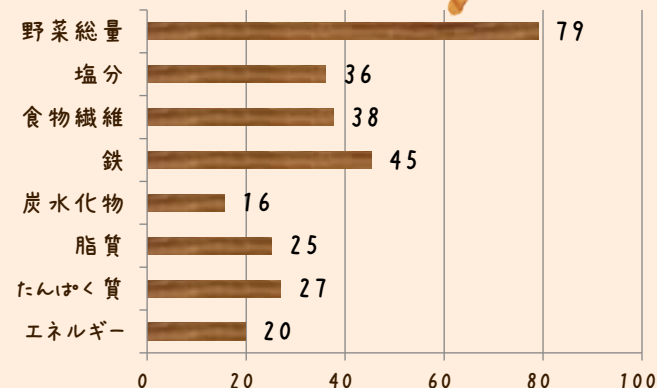


日替わり定食 かじきのバルサミコソース

7月28日



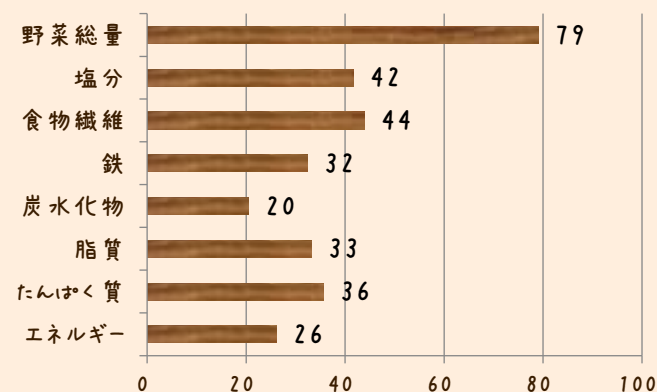
男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	535 kcal	塩分量	2.71 g
野菜量	277 g	総重量	651 g
たんぱく質	31 g	鉄	3.4 mg
脂質	18.9 g	食物繊維	7.9 g
炭水化物	60.4 g	糖質	52.5 g
主菜) かじきのバルサミコソース	222 kcal		
副菜) ほうれん草のガーデンサラダ	71 kcal		
副菜) なすの辛子和え	19 kcal		
汁物) カレークリームスープ	83 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

女性:栄養充足率(%表記)



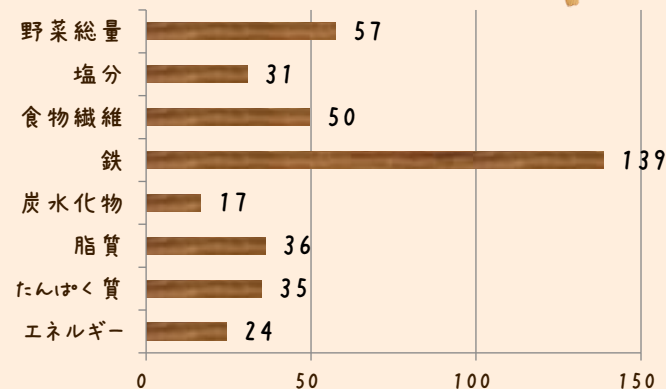
週替わり定食

豚天梅ごまおろしソース

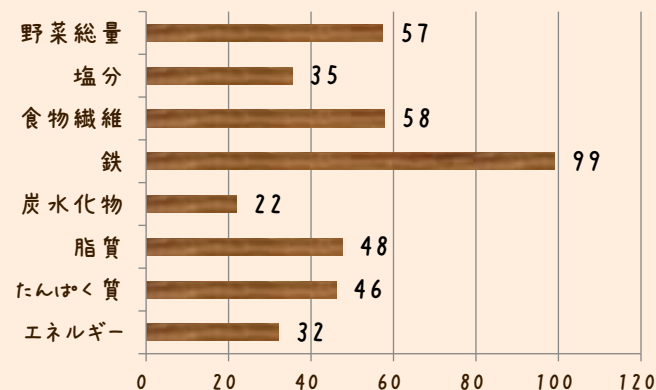
7月28日



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