

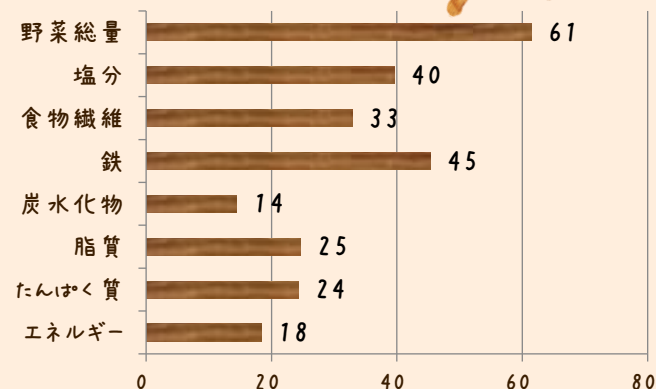
日替わり定食

鶏ひき肉とくずし豆腐のカレー風味

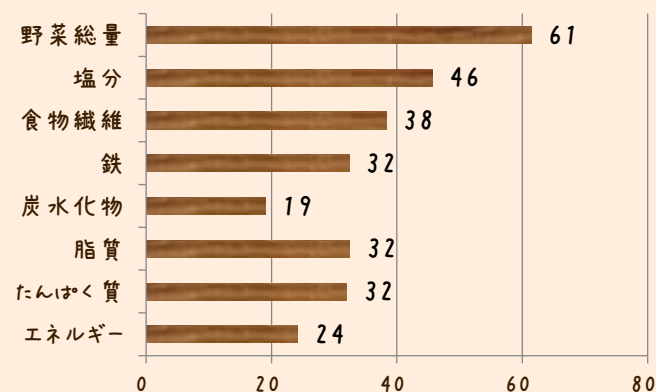
7月29日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	496 kcal	塩分量	2.97 g
野菜量	215 g	総重量	700 g
たんぱく質	27.9 g	鉄	3.4 mg
脂質	18.5 g	食物繊維	6.9 g
炭水化物	56.1 g	糖質	49.2 g
主菜)	鶏ひき肉とくずし豆腐のカレー風味	252 kcal	
副菜)	キャベツとちくわのごま酢和え	48 kcal	
副菜)	たけのこ枝豆の煮物	24 kcal	
汁物)	玉ねぎのミルクスープ	32 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

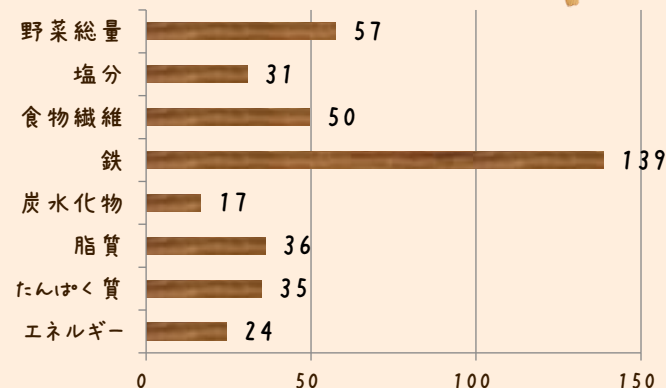
週替わり定食

豚天梅ごまおろしソース

7月29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)

