

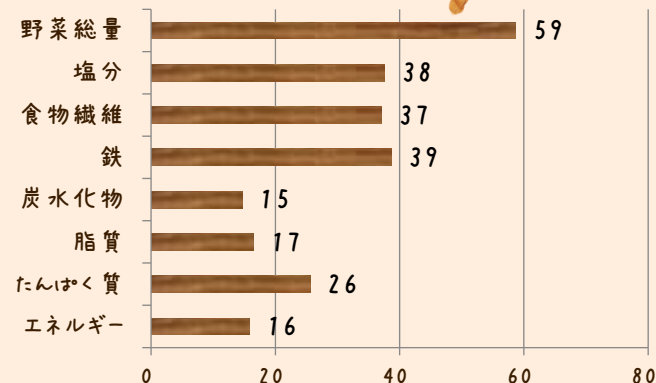
日替わり定食

鶏肉のごまサルサソース

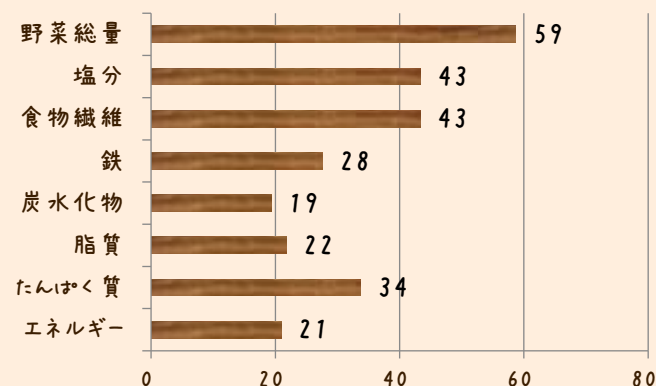
11月14日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	429 kcal	塩分量	2.82 g
野菜量	206 g	総重量	664 g
たんぱく質	29.4 g	鉄	2.9 mg
脂質	12.4 g	食物繊維	7.8 g
炭水化物	57.1 g	糖質	49.3 g
主菜)	鶏肉のごまサルサソース 155 kcal		
副菜)	こんにゃくとにんじんの白和え 85 kcal		
副菜)	きゅうりの和え物 11 kcal		
汁物)	大豆もやしのスープ 13 kcal		
ご飯)	金芽米雑穀ごはん(100g) 165 kcal		

※日本人の食事摂取基準(8訂)を参照しています

週替わり定食

生姜たっぷり焼きメンチカツ岩下の新生姜入りポテトサラダ添え

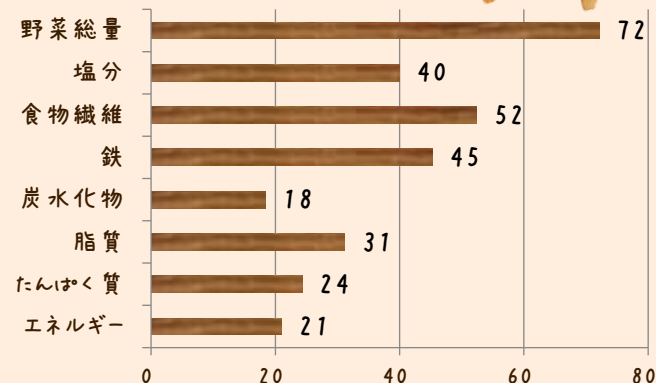
11月14日



カロリー	568 kcal	塩分量	3.00 g
野菜量	253 g	総重量	728 g
たんぱく質	27.9 g	鉄	3.4 mg
脂質	23.4 g	食物繊維	11.0 g
炭水化物	71.6 g	糖質	60.6 g
主菜)	生姜たっぷり焼きメンチカツ岩下の新生姜入りポテトサラダ添え	294 kcal	
副菜)	こんにゃくとにんじんの白和え	85 kcal	
副菜)	きゅうりの和え物	11 kcal	
汁物)	大豆もやしのスープ	13 kcal	
ご飯)	金芽米雑穀ごはん(100g)	165 kcal	

※日本人の食事摂取基準(8訂)を参照しています
※副菜、汁物の画像は一例です

男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)

