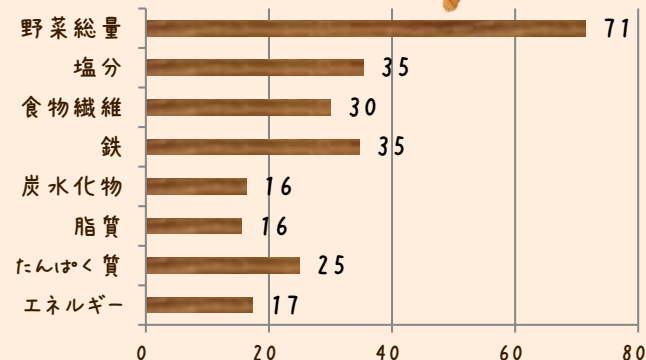


# 日替わり定食 鮭のヨーグルトソテー

9月10日



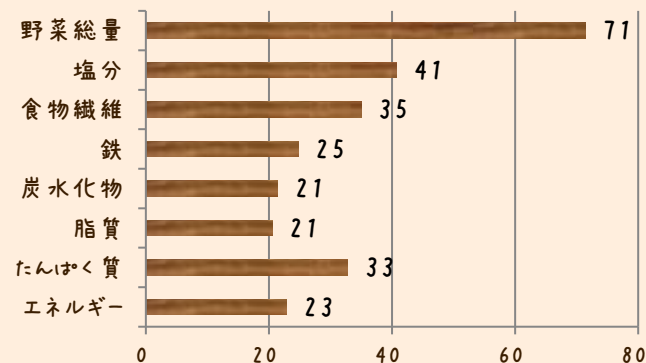
## 男性:栄養充足率(%表記)



カロリー 469 kcal 塩分量 2.65 g  
野菜量 250 g 総重量 671 g

たんぱく質	28.6 g	鉄	2.6 mg
脂質	11.7 g	食物繊維	6.3 g
炭水化物	63.2 g	糖質	56.9 g
主菜) 鮭のヨーグルトソテー	202 kcal		
副菜) ポテトサラダ	102 kcal		
副菜) 根三つ葉とほうれん草ののり和え	13 kcal		
汁物) アスパラガスのスープ	12 kcal		
ご飯) 金芽米ご飯(100g)	140 kcal		

## 女性:栄養充足率(%表記)

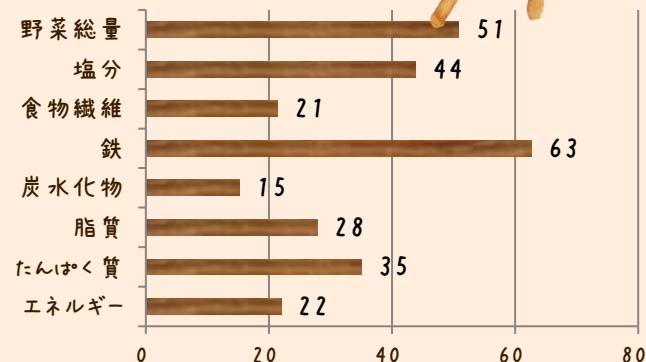


一汁二菜定食 油淋鶏

9月10日



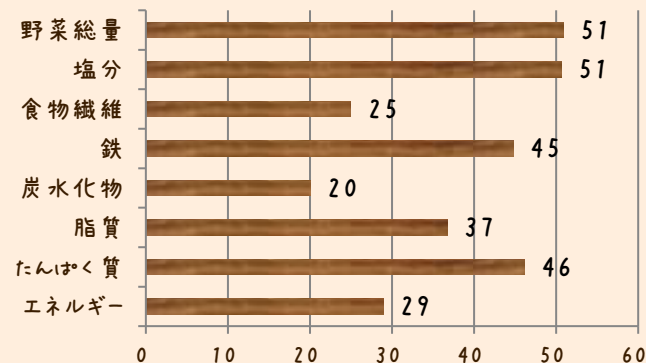
男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	593 kcal	塩分量	3.29 g
野菜量	178 g	総重量	645 g

たんぱく質	40.2 g	鉄	4.7 mg
脂質	20.9 g	食物繊維	4.5 g
炭水化物	59.1 g	糖質	54.6 g
主菜) 油淋鶏	394 kcal		
副菜) きゅうりともやしのナムル	48 kcal		
汁物) コンソメスープ	11 kcal		
ご飯) 金芽米ご飯(100g)	140 kcal		

女性:栄養充足率(%表記)



カレー定食

# ピリ辛煮込み野菜カレー

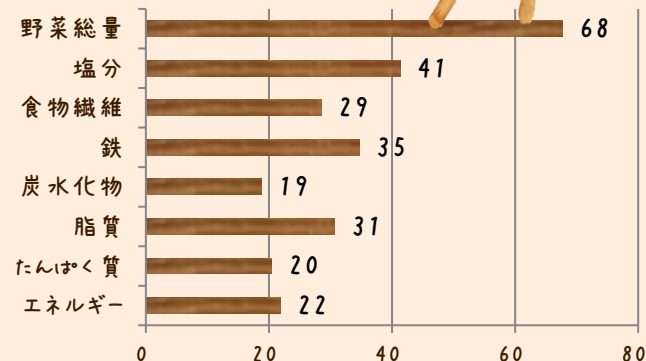
9月10日



カロリー 591 kcal 塩分量 3.10 g  
野菜量 237 g 総重量 709 g

たんぱく質	23.5 g	鉄	2.6 mg
脂質	23 g	食物繊維	6 g
炭水化物	73 g	糖質	67.0 g
主菜) ピリ辛煮込み野菜カレー		322 kcal	
副菜) きゅうりともやしのナムル		48 kcal	
汁物) コンソメスープ		11 kcal	
ご飯) 金芽米ご飯(150g)		210 kcal	

男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)

