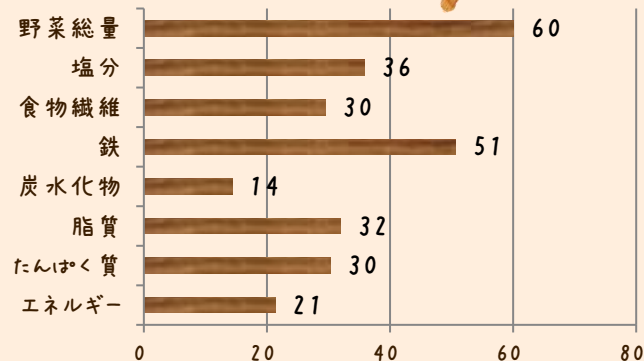


# 日替わり定食 豚肉のトマトソース

9月11日



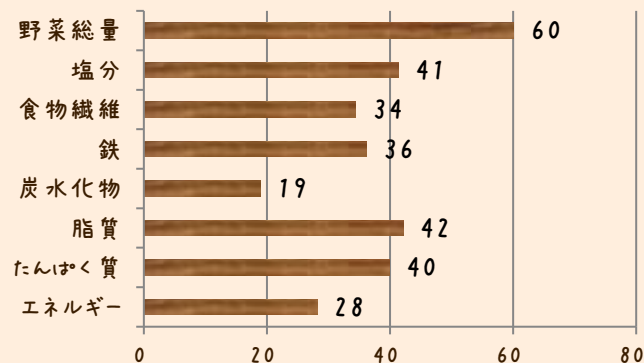
## 男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	577 kcal	塩分量	2.69 g
野菜量	211 g	総重量	656 g

たんぱく質	34.8 g	鉄	3.8 mg
脂質	24 g	食物繊維	6.2 g
炭水化物	55.7 g	糖質	49.5 g
主菜) 豚肉のトマトソース	233 kcal		
副菜) キャベツのしらす和え	74 kcal		
副菜) 厚揚げのねぎみそ焼き	120 kcal		
汁物) 小松菜のすまし汁	10 kcal		
ご飯) 金芽米ご飯(100g)	140 kcal		

## 女性:栄養充足率(%表記)

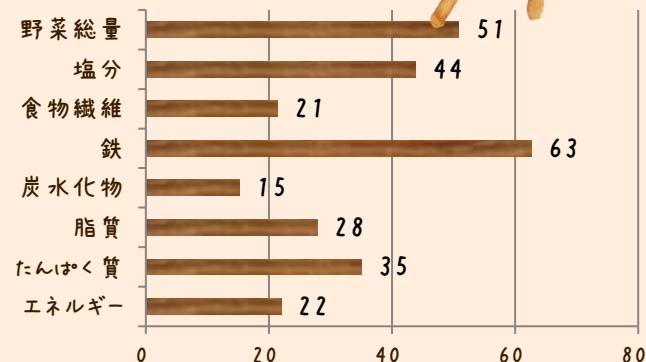


一汁二菜定食 油淋鶏

9月11日



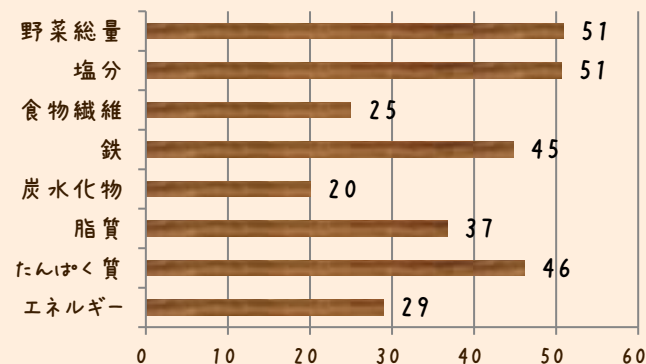
男性:栄養充足率(%表記)



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)



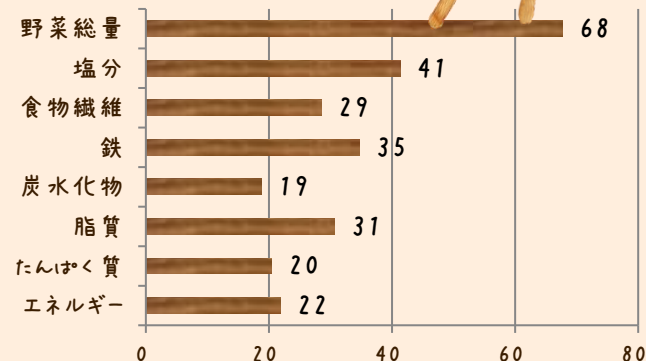
カレー定食

# ピリ辛煮込み野菜カレー

9月11日

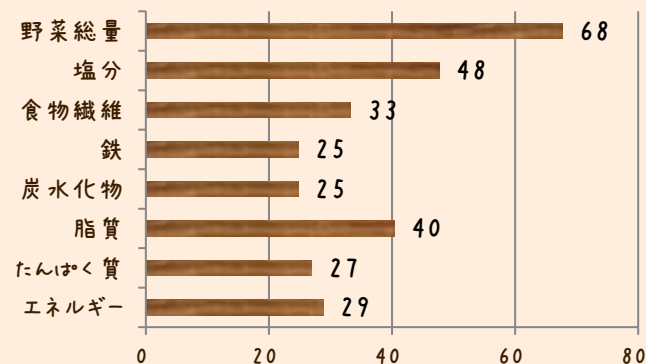


男性:栄養充足率(%表記)



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

女性:栄養充足率(%表記)



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		