

# 日替わり定食 ささみの中華炒め

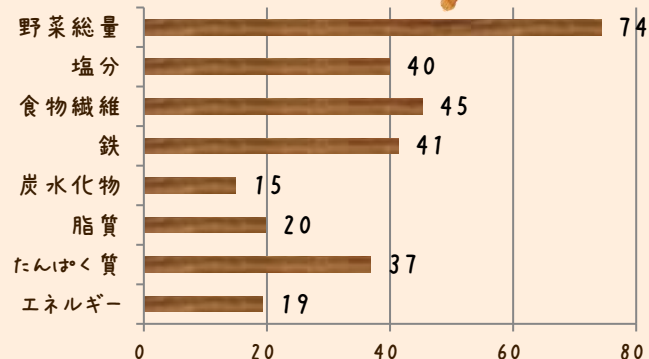
9月7日



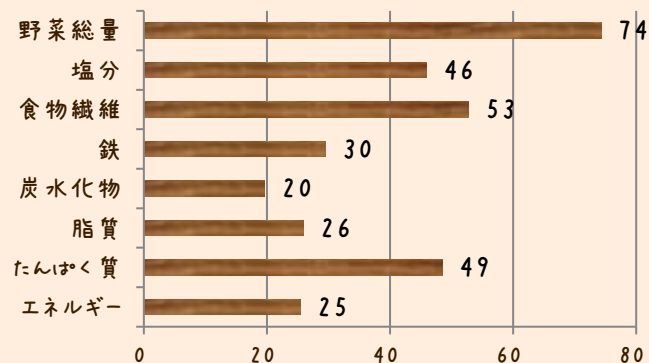
カロリー 522 kcal 塩分量 2.99 g  
 野菜量 260 g 総重量 723 g

たんぱく質	42.3 g	鉄	3.1 mg
脂質	14.8 g	食物繊維	9.5 g
炭水化物	58 g	糖質	48.5 g
主菜) ささみの中華炒め	172 kcal		
副菜) ミックサラダ	116 kcal		
副菜) 高野豆腐とほうれん草のお浸し	45 kcal		
汁物) 長ねぎのみそ汁	49 kcal		
ご飯) 金芽米ご飯(100g)	140 kcal		

## 男性:栄養充足率(%表記)



## 女性:栄養充足率(%表記)

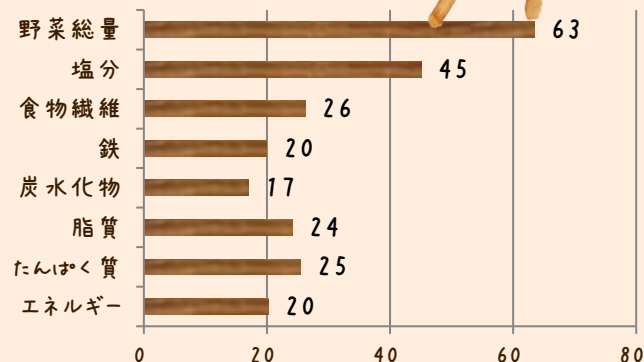


# 一汁二菜定食 白身魚と野菜の黒酢あんかけ

9月7日

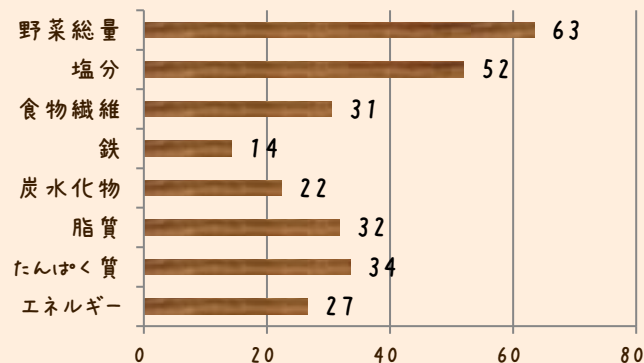


男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	546 kcal	塩分量	3.38 g
野菜量	222 g	総重量	740 g

女性:栄養充足率(%表記)



たんぱく質	29.2 g	鉄	1.5 mg
脂質	18.1 g	食物繊維	5.5 g
炭水化物	65.9 g	糖質	60.4 g
主菜) 白身魚と野菜の黒酢あんかけ	347 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		

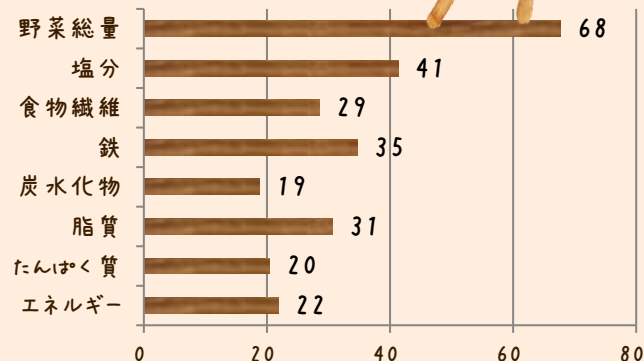
カレー定食

# ピリ辛煮込み野菜カレー

9月7日

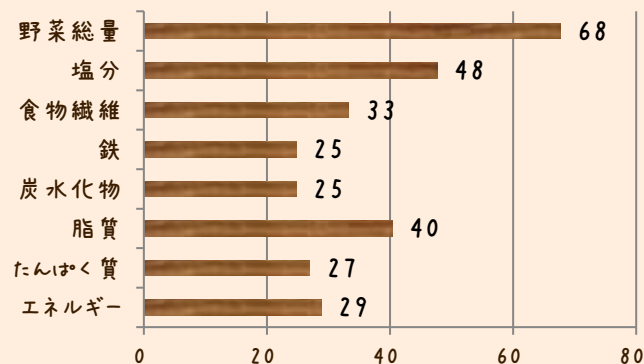


男性:栄養充足率(%表記)



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