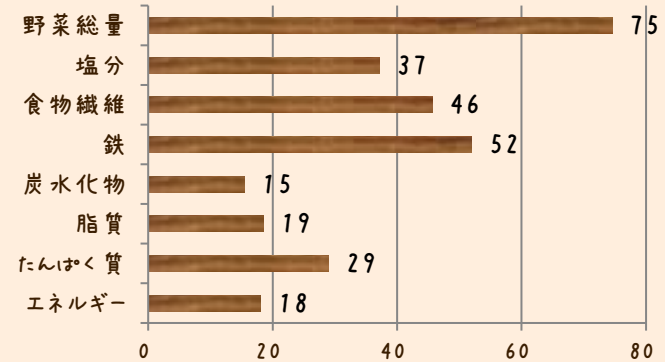


日替わり定食 いかと豚肉のみそだれ炒め

3月22日



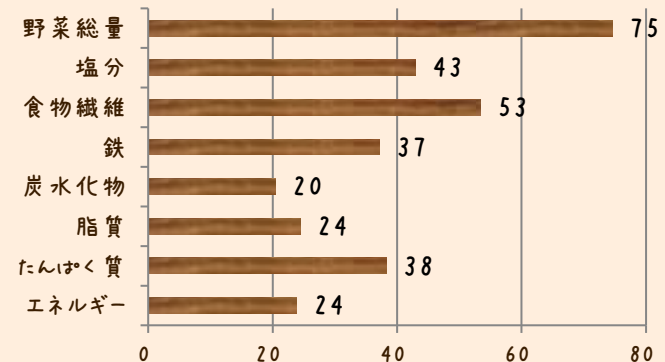
男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	489 kcal	塩分量	2.79 g
野菜量	261 g	総重量	747 g

たんぱく質	33.3 g	鉄	3.9 mg
脂質	13.9 g	食物繊維	9.6 g
炭水化物	60.1 g	糖質	50.5 g
主菜)	いかと豚肉のみそだれ炒め		219 kcal
副菜)	小松菜とにんじんのアーモンド炒め		66 kcal
副菜)	梅風味冷奴		49 kcal
汁物)	しめじのすまし汁		15 kcal
ご飯)	金芽米ご飯(100g)		140 kcal

女性:栄養充足率(%表記)

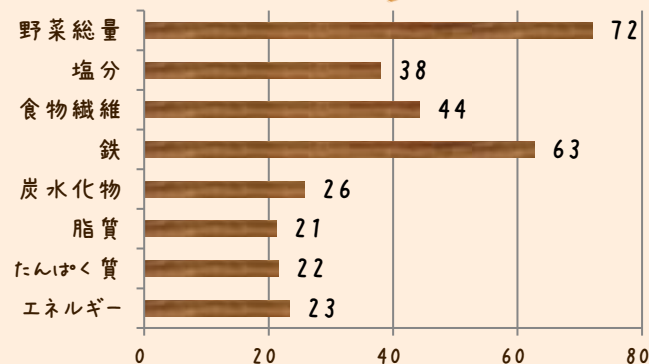


週替わり定食 【三島野菜】三島甘藷のサモサ風春巻き

3月22日



男性:栄養充足率(%表記)

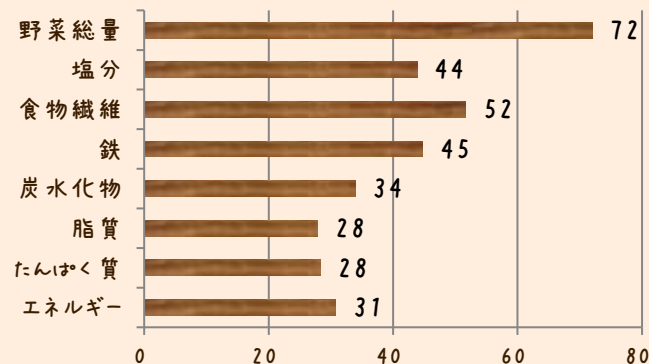


カロリー	631 kcal	塩分量	2.85 g
野菜量	252 g	総重量	734 g

たんぱく質	24.7 g	鉄	4.7 mg
脂質	15.9 g	食物繊維	9.3 g
炭水化物	100 g	糖質	90.7 g

主菜)	【三島野菜】三島甘藷のサモサ風春巻き	361 kcal
副菜)	小松菜とにんじんのアーモンド炒め	66 kcal
副菜)	梅風味冷奴	49 kcal
汁物)	しめじのすまし汁	15 kcal
ご飯)	金芽米ご飯(100g)	140 kcal

女性:栄養充足率(%表記)



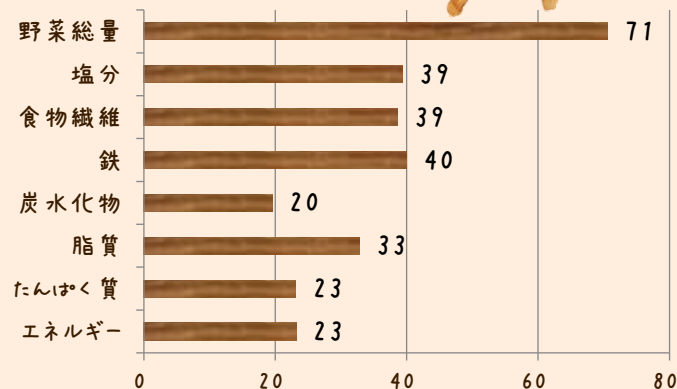
カレー定食

ピリ辛煮込み野菜カレー

3月22日



男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	625 kcal	塩分量	2.95 g
野菜量	247 g	総重量	726 g

たんぱく質	26.5 g	鉄	3 mg
脂質	24.6 g	食物繊維	8.1 g
炭水化物	75.7 g	糖質	67.6 g
主菜) ピリ辛煮込み野菜カレー	322 kcal		
副菜) ブロッコリーとカッテージチーズのサラダ	82 kcal		
汁物) コンソメスープ	11 kcal		
ご飯) 金芽米ごはん(150g)	210 kcal		

女性:栄養充足率(%表記)

