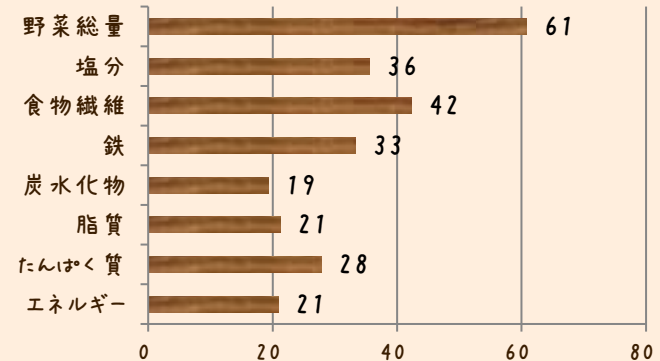


日替わり定食 ピーナッツ入り酢鶏

3月23日



男性:栄養充足率(%表記)



カロリー 564 kcal 塩分量 2.67 g

野菜量 213 g 総重量 786 g

たんぱく質 31.9 g 鉄 2.5 mg

脂質 15.9 g 食物繊維 8.9 g

炭水化物 75.1 g 糖質 66.2 g

主菜) ピーナッツ入り酢鶏 325 kcal

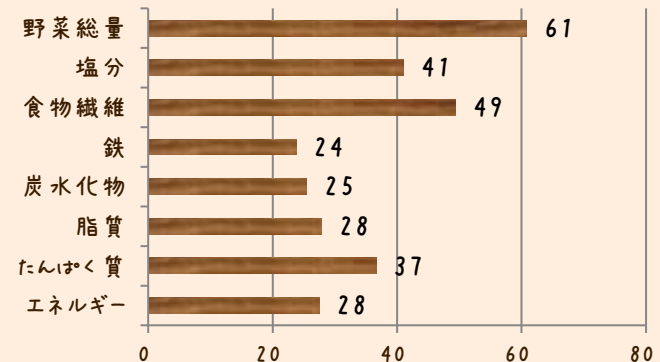
副菜) たことオクラの酢味噌和え 60 kcal

副菜) こんにゃくとおかひじきの煮物 14 kcal

汁物) 貝割れだいこんのスープ 25 kcal

ご飯) 金芽米ご飯(100g) 140 kcal

女性:栄養充足率(%表記)

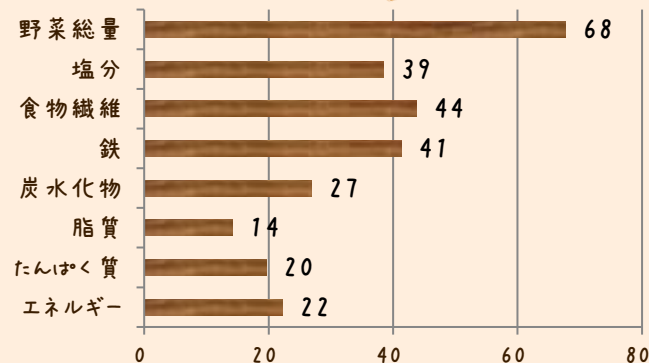


週替わり定食 【三島野菜】三島甘藷のサモサ風春巻き

3月23日



男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	600 kcal	塩分量	2.89 g
野菜量	237 g	総重量	709 g

たんぱく質	22.5 g	鉄	3.1 mg
脂質	10.6 g	食物繊維	9.2 g
炭水化物	104.4 g	糖質	95.2 g

主菜) 【三島野菜】三島甘藷のサモサ風春巻き 361 kcal

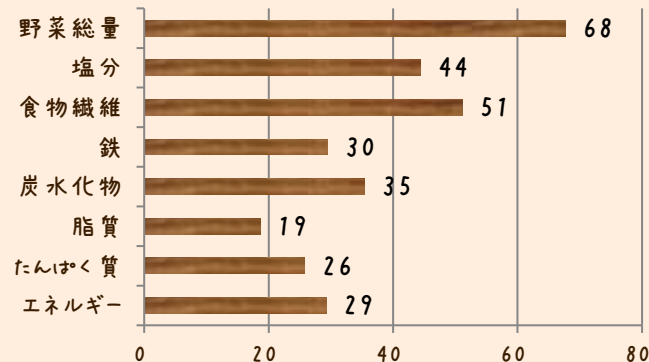
副菜) たことオクラの酢味噌和え 60 kcal

副菜) こんにゃくとおかひじきの煮物 14 kcal

汁物) 貝割れだいこんのスープ 25 kcal

ご飯) 金芽米ご飯(100g) 140 kcal

女性:栄養充足率(%表記)



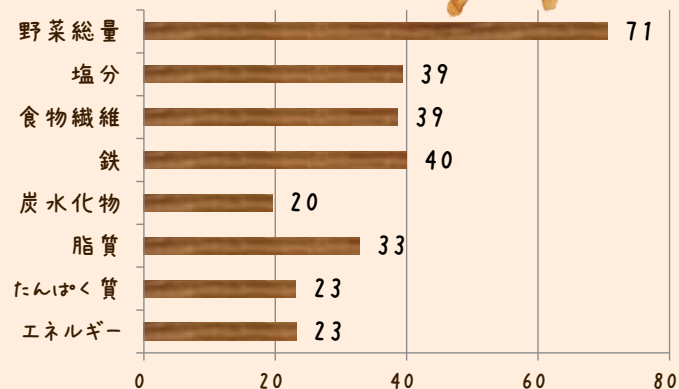
カレー定食

ピリ辛煮込み野菜カレー

3月23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)

