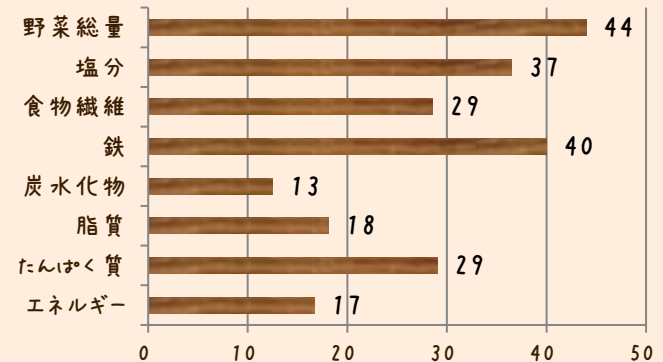


日替わり定食 鮭のマヨネーズ焼き

3月24日



男性:栄養充足率(%表記)



カロリー 450 kcal 塩分量 2.74 g

野菜量 154 g 総重量 645 g

たんぱく質 33.3 g 鉄 3 mg

脂質 13.6 g 食物繊維 6 g

炭水化物 48.6 g 糖質 42.6 g

主菜) 鮭のマヨネーズ焼き 189 kcal

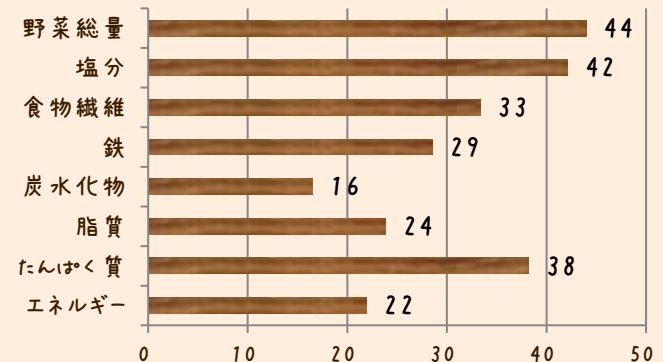
副菜) 豆腐のサラダ 60 kcal

副菜) にらとしらたきのたらこ炒め 26 kcal

汁物) ごぼうと長ねぎのみそ汁 35 kcal

ご飯) 金芽米ご飯(100g) 140 kcal

女性:栄養充足率(%表記)

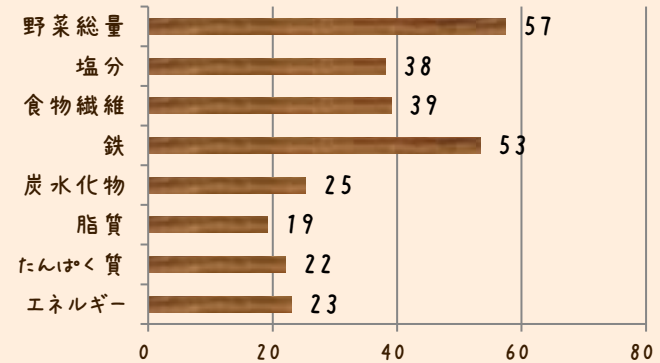


週替わり定食 【三島野菜】三島甘藷のサモサ風春巻き

3月24日



男性:栄養充足率(%表記)

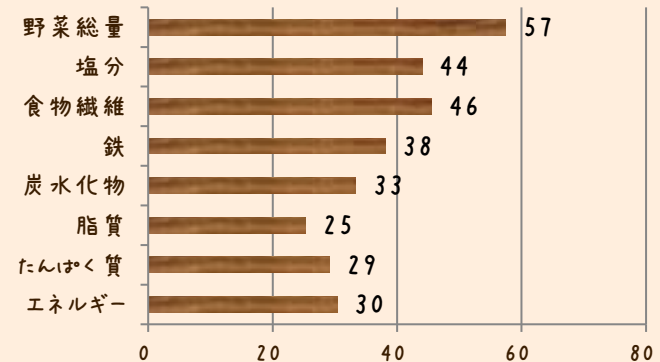


カロリー	622 kcal	塩分量	2.86 g
野菜量	201 g	総重量	695 g

たんぱく質	25.4 g	鉄	4 mg
脂質	14.4 g	食物繊維	8.2 g
炭水化物	98.3 g	糖質	90.1 g

主菜) 【三島野菜】三島甘藷のサモサ風春巻き	361 kcal
副菜) 豆腐のサラダ	60 kcal
副菜) にらとしらたきのたらこ炒め	26 kcal
汁物) ごぼうと長ねぎのみそ汁	35 kcal
ご飯) 金芽米ご飯(100g)	140 kcal

女性:栄養充足率(%表記)



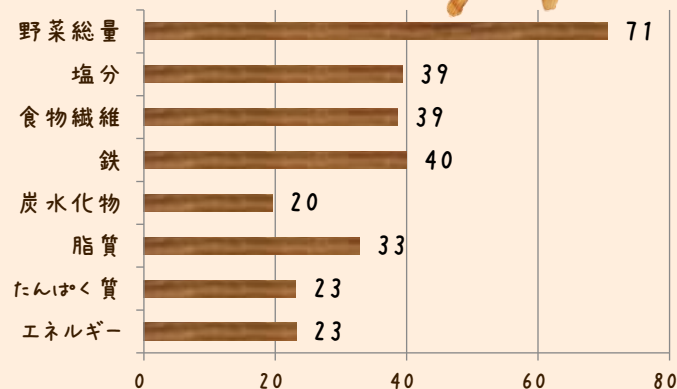
カレー定食

ピリ辛煮込み野菜カレー

3月24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)

