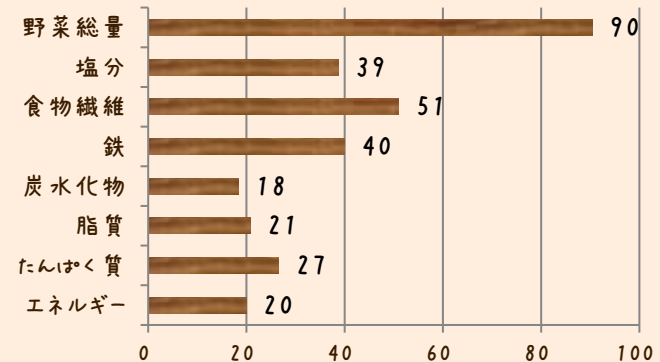


日替わり定食 ジャガイもと鶏肉のグラタン

3月26日



男性:栄養充足率(%表記)



カロリー 538 kcal 塩分量 2.90 g

野菜量 317 g 総重量 762 g

たんぱく質 30.5 g 鉄 3 mg

脂質 15.6 g 食物繊維 10.7 g

炭水化物 71.4 g 糖質 60.7 g

主菜) ジャガイもと鶏肉のグラタン 288 kcal

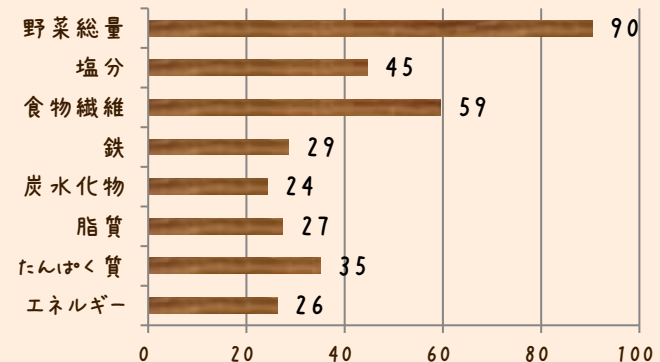
副菜) オクラサラダ 61 kcal

副菜) ブロッコリーのオイスターソース炒め 27 kcal

汁物) ヒスイすまし汁 22 kcal

ご飯) 金芽米ご飯(100g) 140 kcal

女性:栄養充足率(%表記)

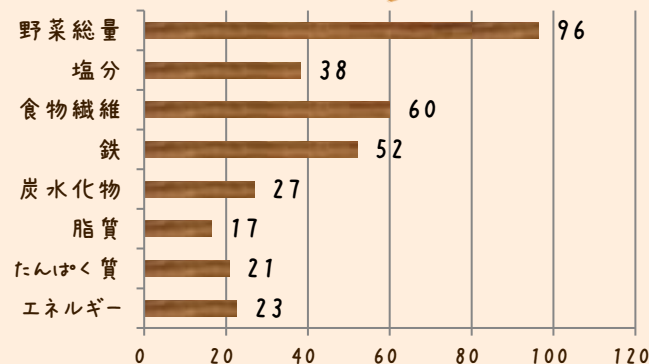


週替わり定食 【三島野菜】三島甘藷のサモサ風春巻き

3月26日



男性:栄養充足率(%表記)



カロリー 611 kcal 塩分量 2.87 g

野菜量 338 g 総重量 717 g

たんぱく質 23.8 g 鉄 3.9 mg

脂質 12.4 g 食物繊維 12.6 g

炭水化物 104.5 g 糖質 91.9 g

主菜) 【三島野菜】三島甘藷のサモサ風春巻き 361 kcal

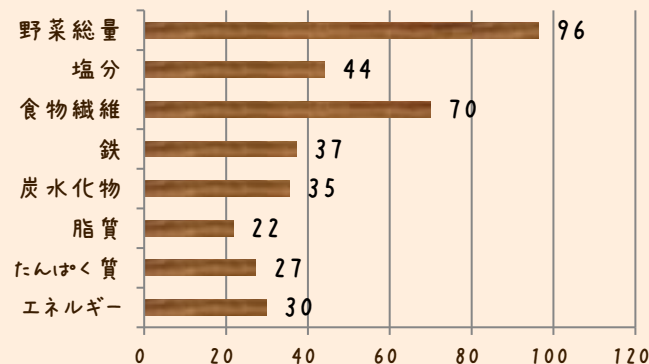
副菜) オクラサラダ 61 kcal

副菜) ブロッコリーのオイスターソース炒め 27 kcal

汁物) ヒスイすまし汁 22 kcal

ご飯) 金芽米ご飯(100g) 140 kcal

女性:栄養充足率(%表記)



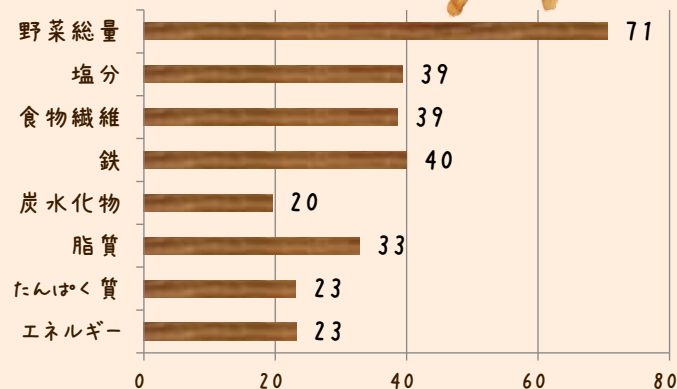
カレー定食

ピリ辛煮込み野菜カレー

3月26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)

