

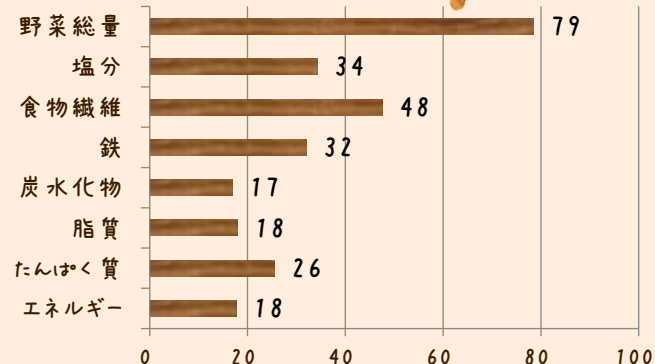
日替わり定食

豚肉の黒こしょう炒め

1月28日



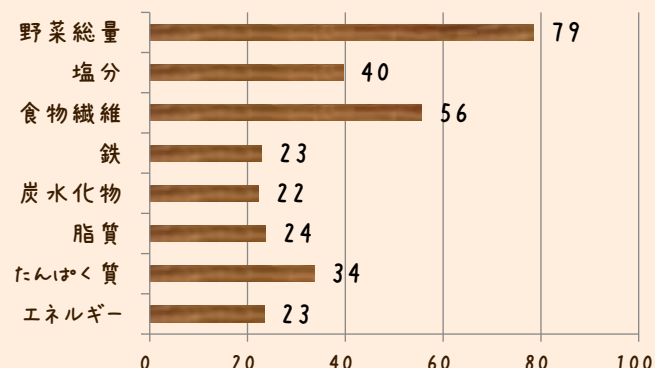
男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	479 kcal	塩分量	2.57 g
野菜量	275 g	総重量	683 g
たんぱく質	29.3 g	鉄	2.4 mg
脂質	13.5 g	食物繊維	10 g
炭水化物	65.6 g	糖質	55.6 g
主菜)	豚肉の黒こしょう炒め		192 kcal
副菜)	ごぼうのトマト炒め		62 kcal
副菜)	コーンサラダ		41 kcal
汁物)	オクラとえのき茸のすまし汁		19 kcal
ご飯)	金芽米雑穀ごはん(100g)		165 kcal

※日本人の食事摂取基準(8訂)を参照しています

女性:栄養充足率(%表記)



週替わり定食

ふわふわ鶏つみれの和風塩ちゃんこスープ御膳

1月28日



カロリー 567 kcal 塩分量 3.12 g

野菜量 129 g 総重量 728 g

たんぱく質 37.2 g 鉄 3.2 mg

脂質 16.6 g 食物繊維 6.7 g

炭水化物 71.0 g 糖質 64.3 g

主菜) ふわふわ鶏つみれの和風塩ちゃんこスープ御膳 170 kcal

副菜) グリルチキン南蛮ヨーグルトタルタル添え 108 kcal

副菜) 温玉・冷奴・ヨーグルト・フルーツ 124 kcal

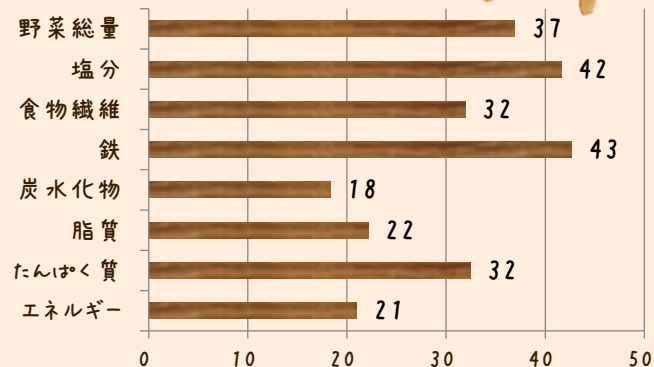
汁物) 0 0 kcal

ご飯) 金芽米雑穀ごはん(100g) 165 kcal

※日本人の食事摂取基準(8訂)を参照しています

※副菜、汁物の画像は一例です

男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)

