

日替わり定食

豚肉のわさび醤油焼き

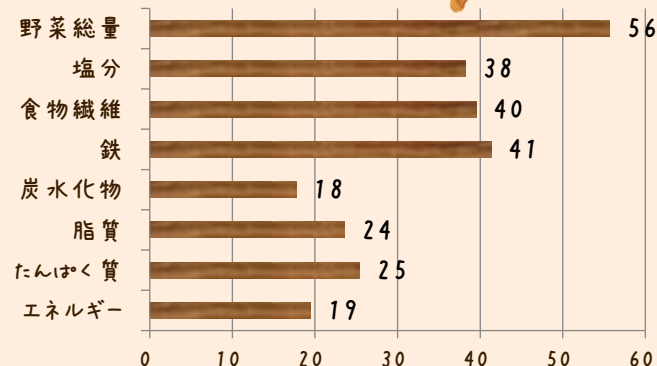
2月6日



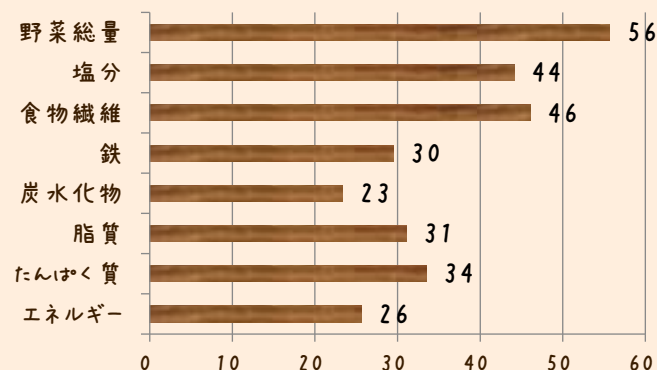
カロリー	526 kcal	塩分量	2.87 g
野菜量	195 g	総重量	657 g
たんぱく質	29.2 g	鉄	3.1 mg
脂質	17.7 g	食物繊維	8.3 g
炭水化物	68.9 g	糖質	60.6 g
主菜)	豚肉のわさび醤油焼き		246 kcal
副菜)	小松菜と桜えびの炒め物		44 kcal
副菜)	(柿)とこんにゃくの白和え		60 kcal
汁物)	大豆もやしのキムチスープ		11 kcal
ご飯)	金芽米雑穀ごはん(100g)		165 kcal

※日本人の食事摂取基準(8訂)を参照しています

男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



週替わり定食

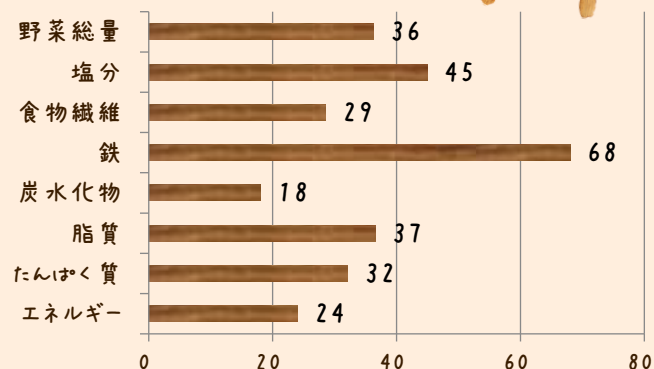
豆乳と塩麴のジンジャーチャウダー御膳

2月6日

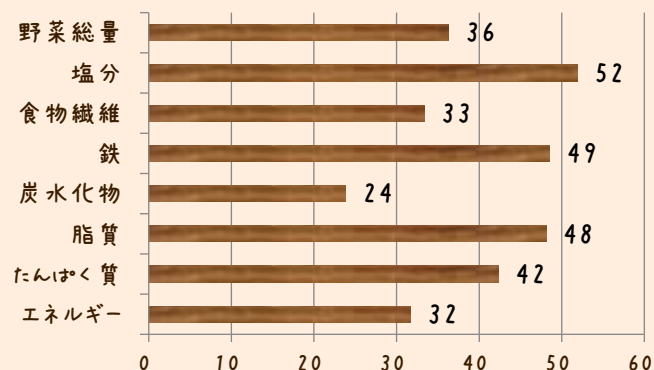


メニュー写真準備中

男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー 650 kcal 塩分量 3.37 g

野菜量 127 g 総重量 685 g

たんぱく質 36.9 g 鉄 5.1 mg

脂質 27.4 g 食物繊維 6.0 g

炭水化物 70.3 g 糖質 64.3 g

主菜) 豆乳と塩麴のジンジャーチャウダー御膳 232 kcal

副菜) 牛焼きしゅぶ 野菜のごまだれがけ 129 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