

日替わり定食

# 鶏肉のピーナッツバター焼き

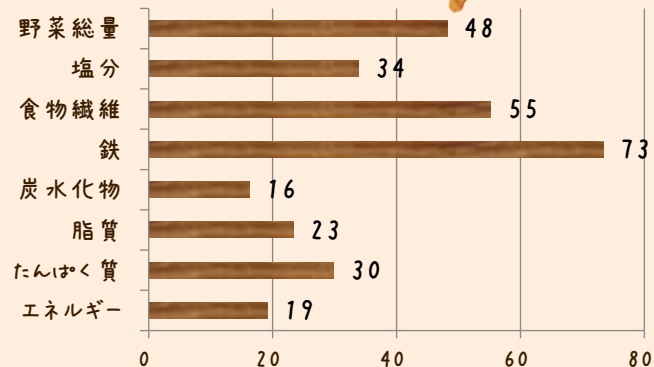
2月20日



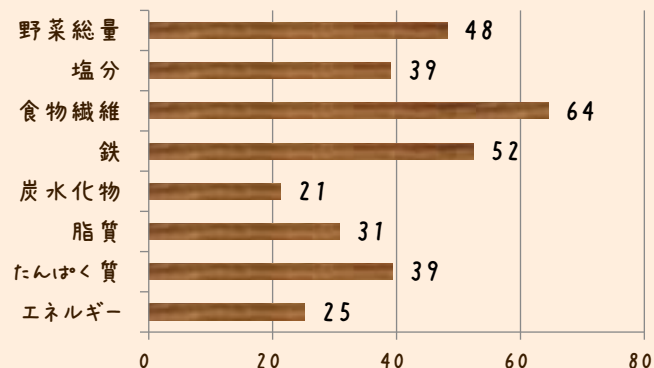
|       |                |      |          |
|-------|----------------|------|----------|
| カロリー  | 516 kcal       | 塩分量  | 2.54 g   |
| 野菜量   | 169 g          | 総重量  | 674 g    |
| たんぱく質 | 34.3 g         | 鉄    | 5.5 mg   |
| 脂質    | 17.5 g         | 食物繊維 | 11.6 g   |
| 炭水化物  | 62.9 g         | 糖質   | 51.3 g   |
| 主菜)   | 鶏肉のピーナッツバター焼き  |      | 203 kcal |
| 副菜)   | ひじきのトマト煮       |      | 106 kcal |
| 副菜)   | しらたきと小松菜の和え物   |      | 25 kcal  |
| 汁物)   | きのこねぎのすまし汁     |      | 17 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)



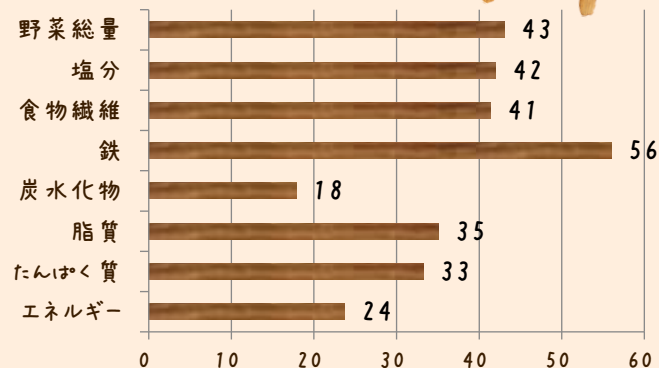
週替わり定食

黒酢ともずくの酸辣湯スープ

2月20日



男性:栄養充足率(%表記)



|       |                  |      |          |
|-------|------------------|------|----------|
| カロリー  | 641 kcal         | 塩分量  | 3.15 g   |
| 野菜量   | 151 g            | 総重量  | 729 g    |
| たんぱく質 | 38.1 g           | 鉄    | 4.2 mg   |
| 脂質    | 26.3 g           | 食物繊維 | 8.7 g    |
| 炭水化物  | 69.2 g           | 糖質   | 60.5 g   |
| 主菜)   | 黒酢ともずくの酸辣湯スープ    |      | 214 kcal |
| 副菜)   | 和風湯葉しゅうまい        |      | 138 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

女性:栄養充足率(%表記)

