

日替わり定食 鶏むね肉のアーモンド入りパン粉焼き

12月8日



男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	480 kcal	塩分量	2.65 g
野菜量	162 g	総重量	655 g
たんぱく質	37.5 g	鉄	3.5 mg
脂質	11.6 g	食物繊維	7.9 g
炭水化物	58.1 g	糖質	50.2 g
主菜)	鶏むね肉のアーモンド入りパン粉焼き	209 kcal	
副菜)	小松菜の卵とじ	89 kcal	
副菜)	きゅうりとえのき茸の青じろ和え	17 kcal	
汁物)	なめことわかめのみそ汁	25 kcal	
ご飯)	金芽米ごはん(100g)	140 kcal	

※ロウカット玄米の場合、マイナス9kcal

女性:栄養充足率(%表記)

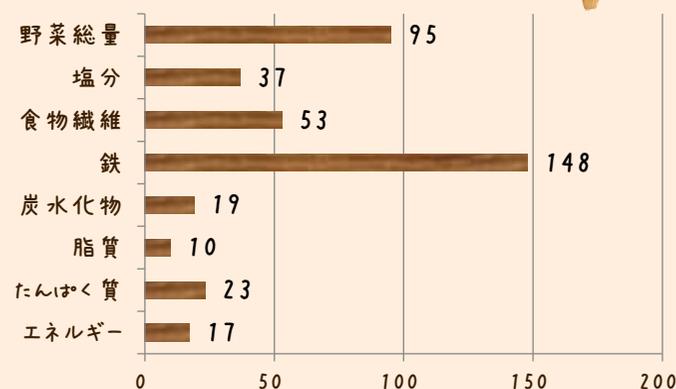


週替わり定食 タラのグリル カラフル三島野菜のラタトゥイユ添え

12月8日



男性:栄養充足率(%表記)



カロリー 464 kcal 塩分量 2.76 g

野菜量 333 g 総重量 794 g

たんぱく質 26.7 g 鉄 2.1 mg

脂質 7.4 g 食物繊維 11.1 g

炭水化物 73.7 g 糖質 62.6 g

主菜) タラのグリル カラフル三島野菜のラタトゥイユ添え 204 kcal

副菜) グリーンサラダ 43 kcal

副菜) さつま揚げとごぼうの煮物 54 kcal

汁物) わかめの中華スープ 23 kcal

ご飯) 金芽米ごはん(100g) 140 kcal

※ロウカット玄米の場合、マイナス9kcal

女性:栄養充足率(%表記)

