

日替わり定食

さわらの梅蒸し

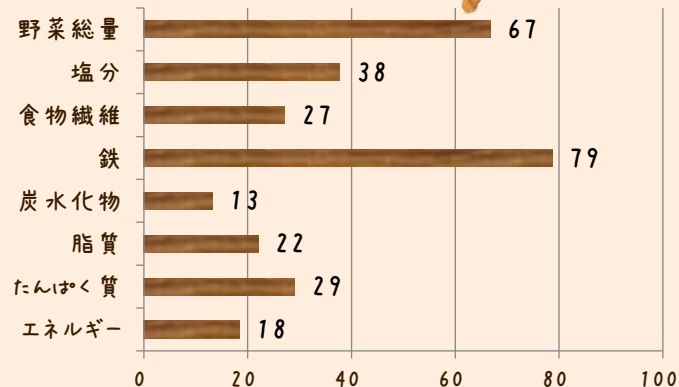
5月30日



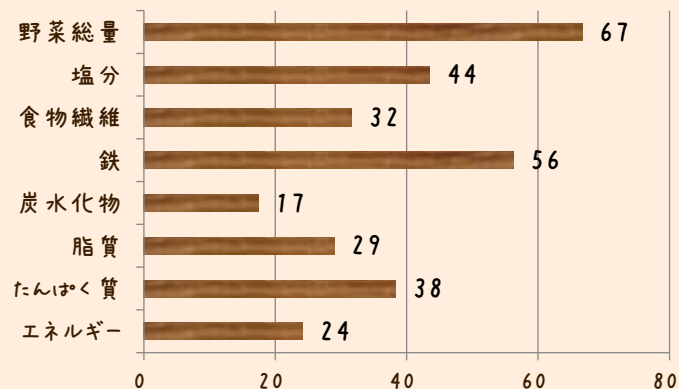
カロリー	496 kcal	塩分量	2.83 g
野菜量	234 g	総重量	710 g
たんぱく質	33.4 g	鉄	5.9 mg
脂質	16.5 g	食物繊維	5.7 g
炭水化物	51.2 g	糖質	45.5 g
主菜)	さわらの梅蒸し		207 kcal
副菜)	カリフラワーと卵のサラダ		74 kcal
副菜)	白菜とあさりのスープ煮		46 kcal
汁物)	ほうれん草のみそ汁		29 kcal
ご飯)	金芽米ごはん(100g)		140 kcal

※ロウカット玄米の場合、マイナス9kcal

男性:栄養充足率(%表記)

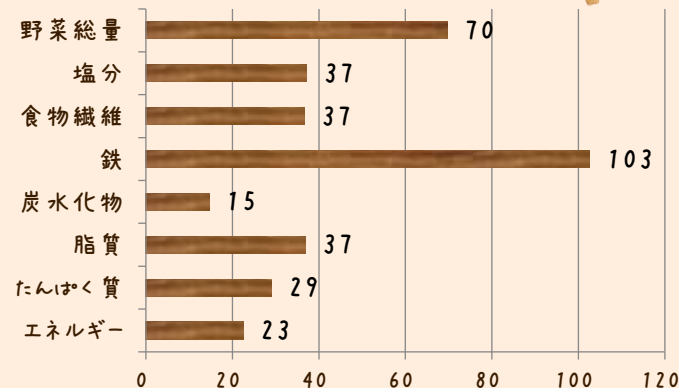


女性:栄養充足率(%表記)





男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	609 kcal	塩分量	2.79 g
野菜量	244 g	総重量	775 g
たんぱく質	33.4 g	鉄	7.6 mg
脂質	27.7 g	食物繊維	7.7 g
炭水化物	56.7 g	糖質	49.0 g
主菜)	くるみ味噌の豆腐ハンバーグ		320 kcal
副菜)	カリフラワーと卵のサラダ		74 kcal
副菜)	白菜とあさりのスープ煮		46 kcal
汁物)	ほうれん草のみそ汁		29 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)

