

日替わり定食

さわらのカッテージチーズ焼き

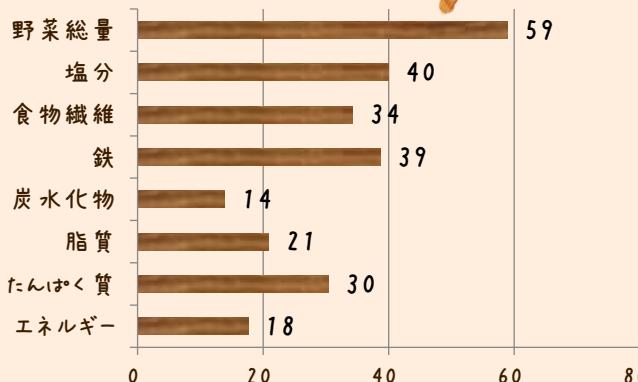
6月19日



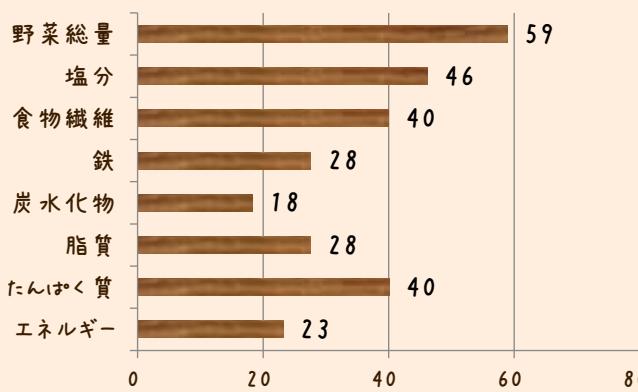
カロリー	475 kcal	塩分量	3.00 g
野菜量	206 g	総重量	673 g
たんぱく質	34.9 g	鉄	2.9 mg
脂質	15.7 g	食物繊維	7.2 g
炭水化物	53.9 g	糖質	46.7 g
主菜) さわらのカッテージチーズ焼き		220 kcal	
副菜) しらたきのビーフン風炒め		56 kcal	
副菜) 青梗菜と厚揚げの中華和え		23 kcal	
汁物) えのき茸と白菜のさっぱりスープ		11 kcal	
ご飯) 金芽米雑穀ごはん(100g)		165 kcal	

※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

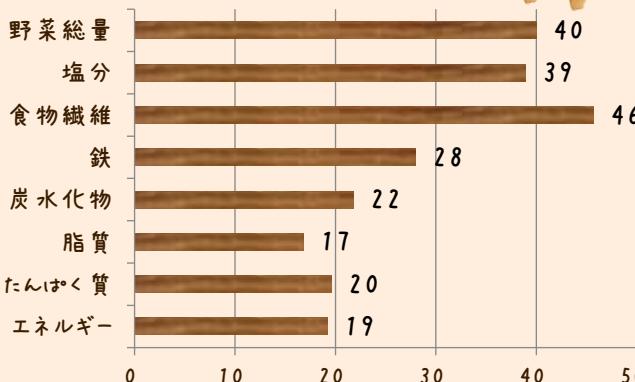
タニタ食堂監修雑穀ごはんとちらし寿司

6月19日

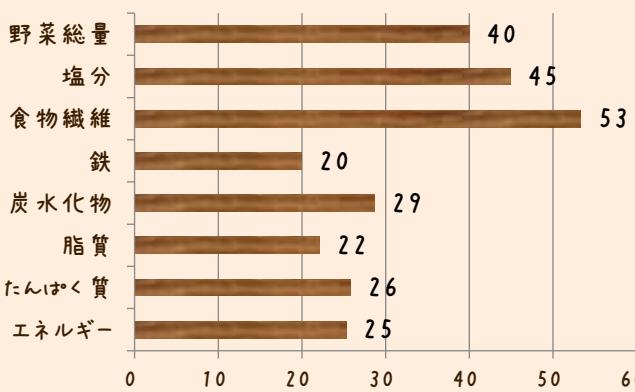


カロリー	518 kcal	塩分量	2.92 g
野菜量	140 g	総重量	542 g
たんぱく質	22.5 g	鉄	2.1 mg
脂質	12.6 g	食物繊維	9.6 g
炭水化物	84.6 g	糖質	75.0 g
主菜) タニタ食堂監修雑穀ごはんとちらし寿司	451 kcal		
副菜) しらたきのビーフン風炒め	56 kcal		
汁物) えのき茸と白菜のさっぱりスープ	11 kcal		

男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



※日本人の食事摂取基準(8訂)を参照しています