

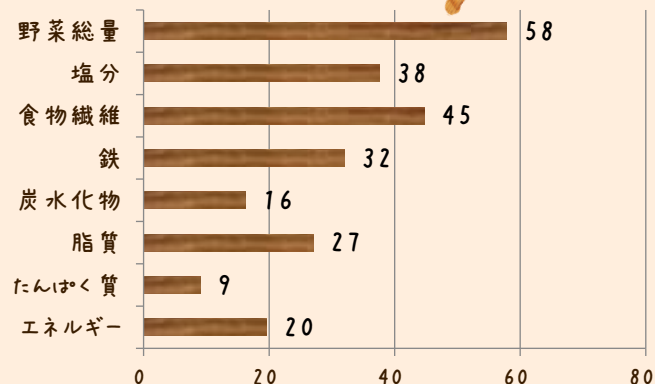
日替わり定食

豚肉のごまごま焼き

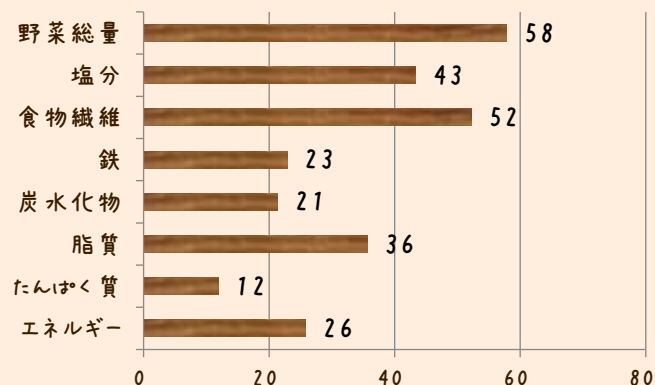
6月20日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	530 kcal	塩分量	2.82 g
野菜量	203 g	総重量	642 g
たんぱく質	10.4 g	鉄	2.4 mg
脂質	20.3 g	食物繊維	9.4 g
炭水化物	63 g	糖質	53.6 g
主菜)	豚肉のごまごま焼き	252 kcal	
副菜)	切り昆布の中華炒り煮	75 kcal	
副菜)	エリンギとキャベツの焼き浸し	21 kcal	
汁物)	えのき茸のスープ	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

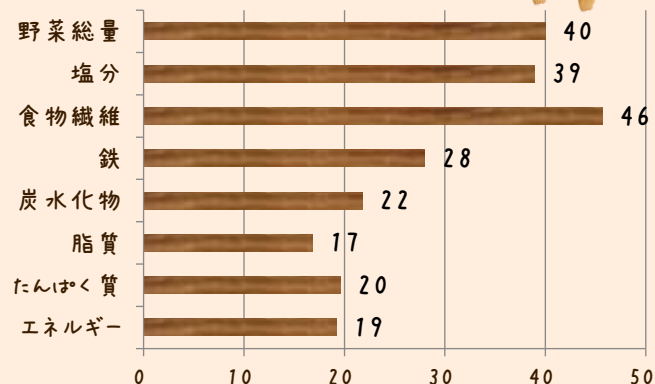
週替わり定食

タニタ食堂監修雑穀ごはんでちらし寿司

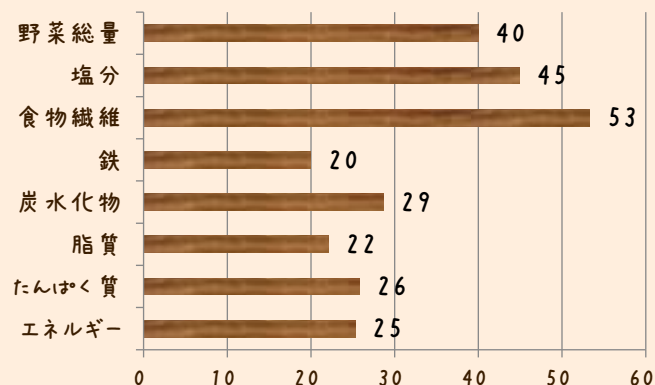
6月20日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



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でちらし寿司		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	

※日本人の食事摂取基準(8訂)を参照しています