

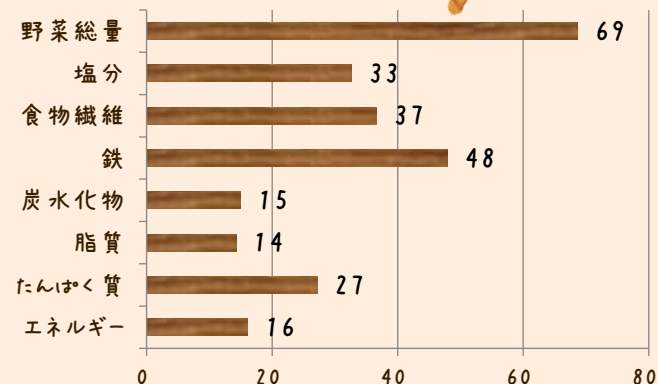
日替わり定食

鶏肉のなめこおろし煮

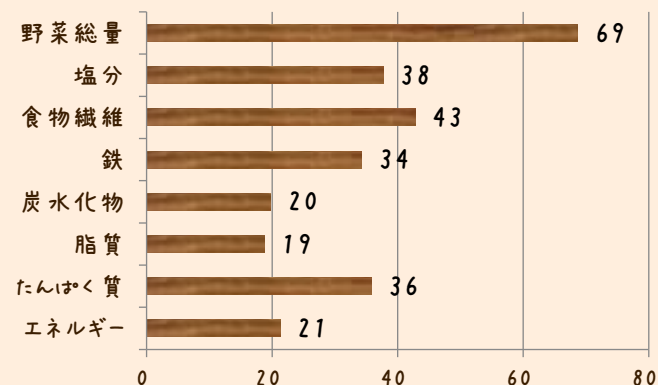
6月21日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	436 kcal	塩分量	2.45 g
野菜量	241 g	総重量	695 g
たんぱく質	31.2 g	鉄	3.6 mg
脂質	10.7 g	食物繊維	7.7 g
炭水化物	58.3 g	糖質	50.6 g
主菜) 鶏肉のなめこおろし煮	152 kcal		
副菜) ラタトゥイユ	70 kcal		
副菜) 鮭の小松菜和え	23 kcal		
汁物) とろろ昆布のみろ汁	26 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

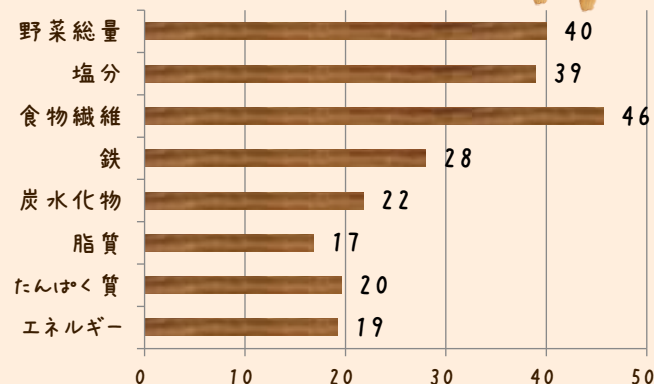
週替わり定食

タニタ食堂監修雑穀ごはんでちらし寿司

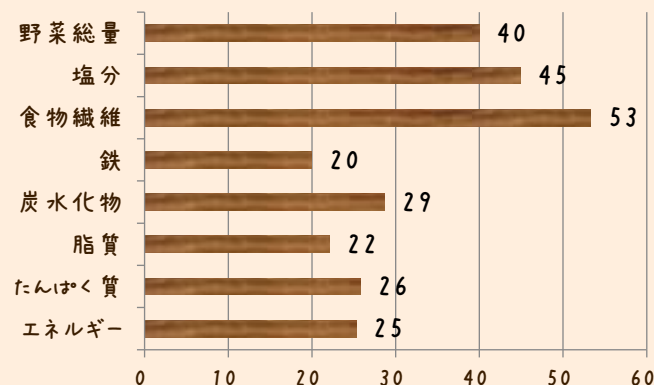
6月21日



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