

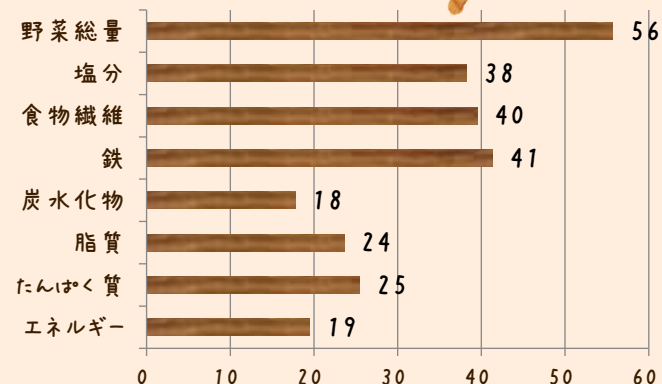
日替わり定食

豚肉のわさび醤油焼き

6月22日

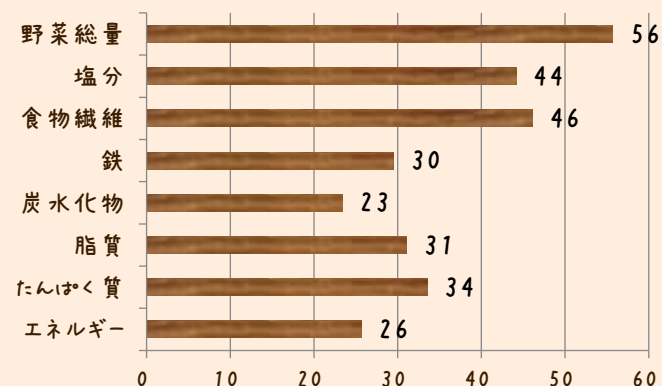


男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	526 kcal	塩分量	2.87 g
野菜量	195 g	総重量	657 g
たんぱく質	29.2 g	鉄	3.1 mg
脂質	17.7 g	食物繊維	8.3 g
炭水化物	68.9 g	糖質	60.6 g
主菜)	豚肉のわさび醤油焼き		246 kcal
副菜)	小松菜と桜えびの炒め物		44 kcal
副菜)	(柿)とこんにゃくの白和え		60 kcal
汁物)	大豆もやしのキムチスープ		11 kcal
ご飯)	金芽米雑穀ごはん(100g)		165 kcal

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

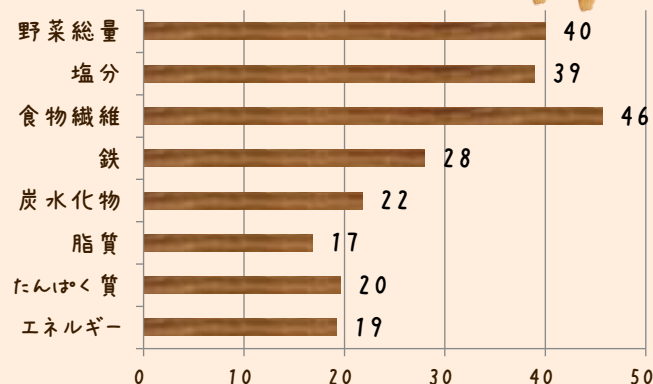
週替わり定食

タニタ食堂監修雑穀ごはんでちらし寿司

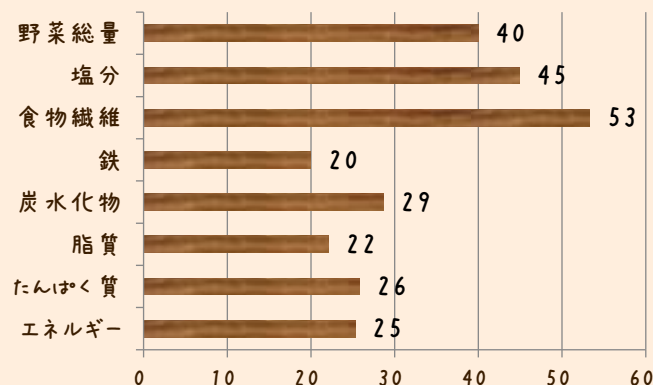
6月22日



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