

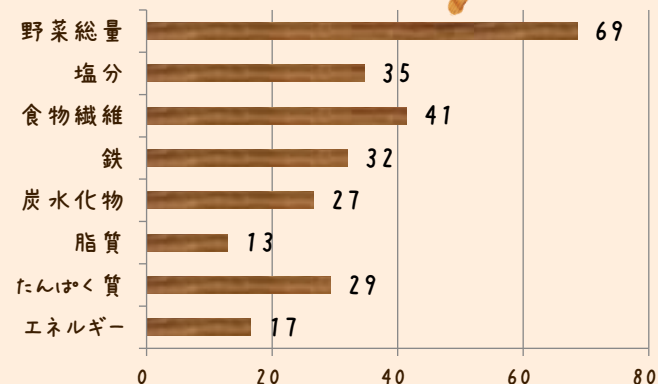
日替わり定食

鮭のたらこマヨネーズ焼き

6月23日

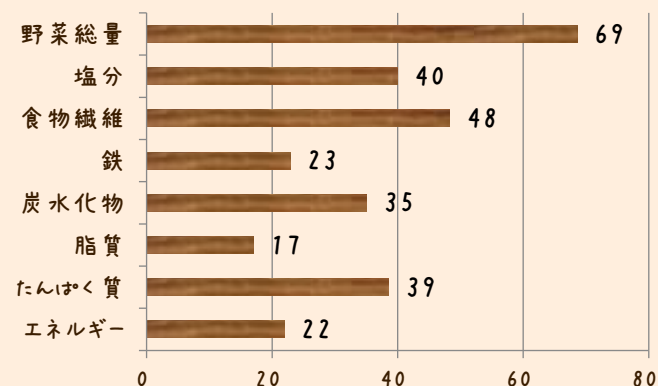


男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	449 kcal	塩分量	2.60 g
野菜量	240 g	総重量	678 g
たんぱく質	33.6 g	鉄	2.4 mg
脂質	9.7 g	食物繊維	8.7 g
炭水化物	103.3 g	糖質	94.6 g
主菜)	鮭のたらこマヨネーズ焼き		182 kcal
副菜)	かぶと舞茸の煮物		38 kcal
副菜)	長芋とかにかまの梅和え		35 kcal
汁物)	オクラのみそ汁		29 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

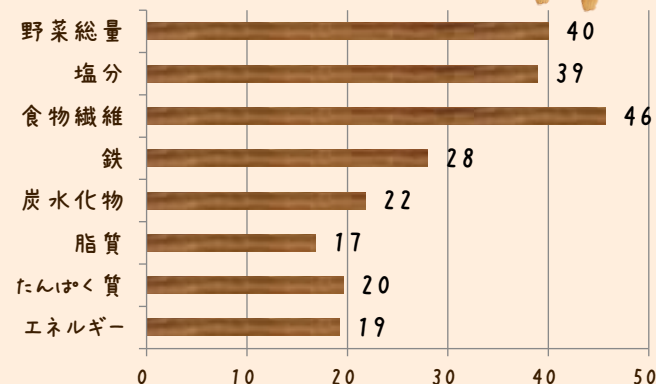
週替わり定食

タニタ食堂監修雑穀ごはんでちらし寿司

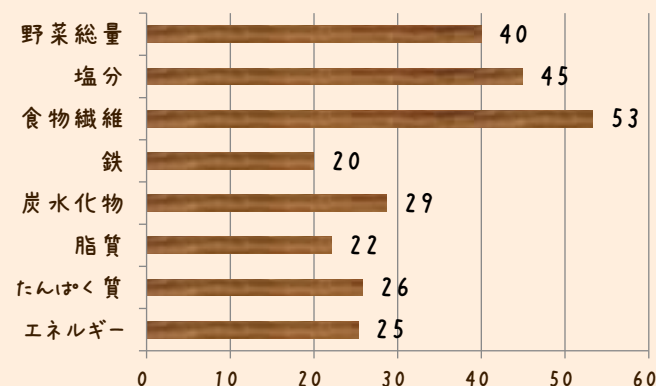
6月23日



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