

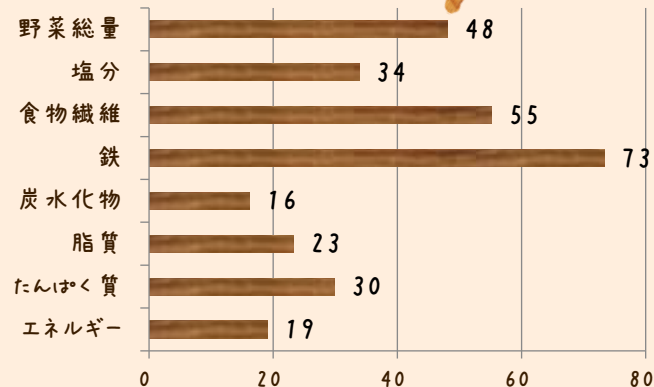
日替わり定食

鶏肉のピーナッツバター焼き

10月28日



男性:栄養充足率(%表記)



カロリー 516 kcal 塩分量 2.54 g

野菜量 169 g 総重量 674 g

たんぱく質 34.3 g 鉄 5.5 mg

脂質 17.5 g 食物繊維 11.6 g

炭水化物 62.9 g 糖質 51.3 g

主菜) 鶏肉のピーナッツバター焼き 203 kcal

副菜) ひじきのトマト煮 106 kcal

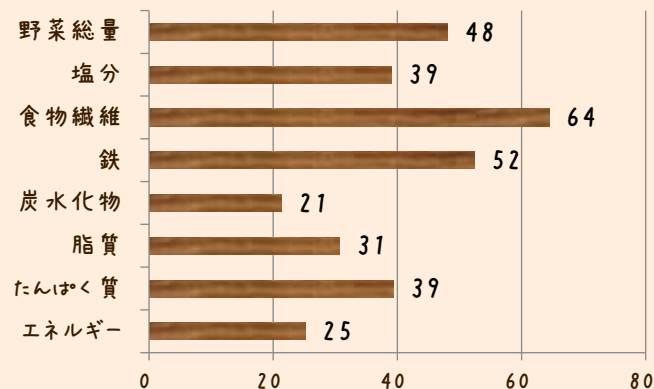
副菜) しらたきと小松菜の和え物 25 kcal

汁物) きのことねぎのすまし汁 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

女性:栄養充足率(%表記)

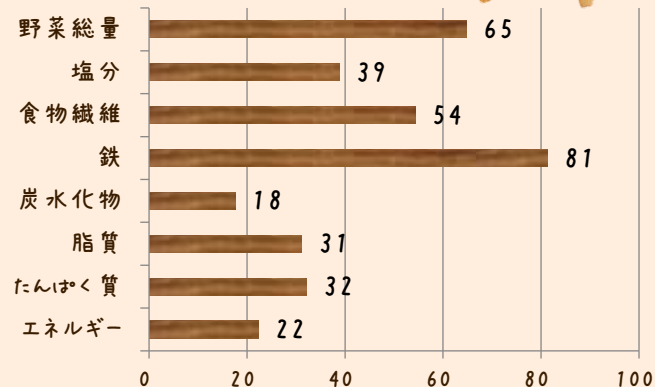


週替わり定食 さわらのベジタルタル

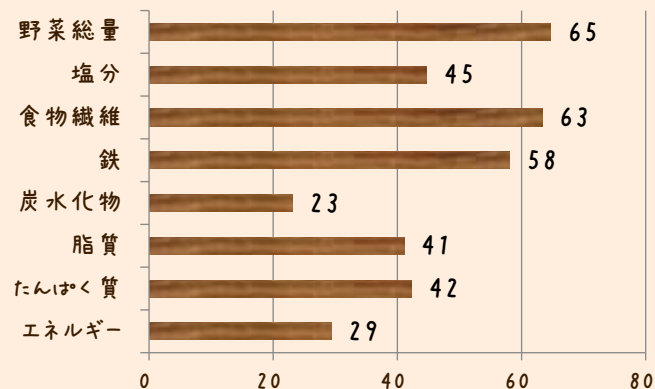
10月28日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	602 kcal	塩分量	2.91 g
野菜量	227 g	総重量	765 g
たんぱく質	36.9 g	鉄	6.1 mg
脂質	23.4 g	食物繊維	11.4 g
炭水化物	68.1 g	糖質	56.7 g
主菜) さわらのベジタルタル			289 kcal
副菜) ひじきのトマト煮			106 kcal
副菜) しらたきと小松菜の和え物			25 kcal
汁物) きのことねぎのすまし汁			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
 ※副菜、汁物の画像は一例です