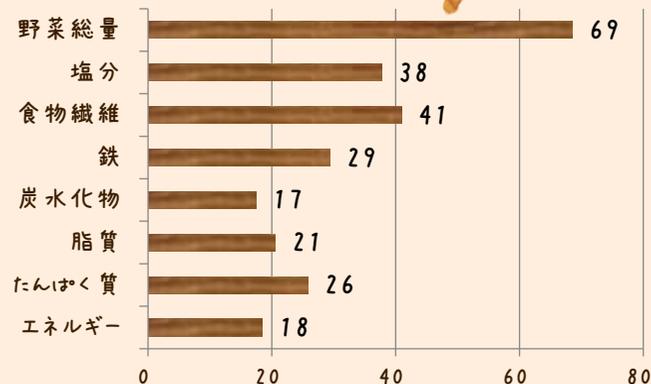


日替わり定食 チキンマスタード焼き

10月30日



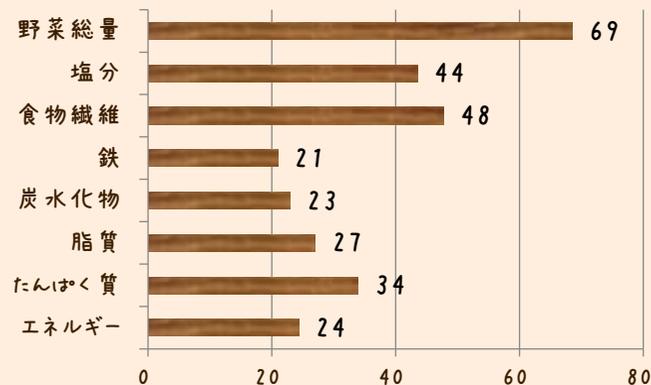
男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	499 kcal	塩分量	2.83 g
野菜量	240 g	総重量	652 g
たんぱく質	29.6 g	鉄	2.2 mg
脂質	15.4 g	食物繊維	8.6 g
炭水化物	67.7 g	糖質	59.1 g
主菜) チキンマスタード焼き	205 kcal		
副菜) キャベツと春雨のソテー	63 kcal		
副菜) カシューナッツ入りなます	49 kcal		
汁物) 玉ねぎのコンソメスープ	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

女性:栄養充足率(%表記)

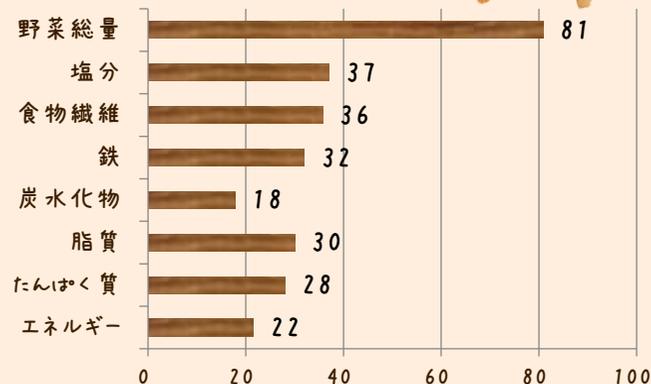


週替わり定食 さわらのベジタルタル

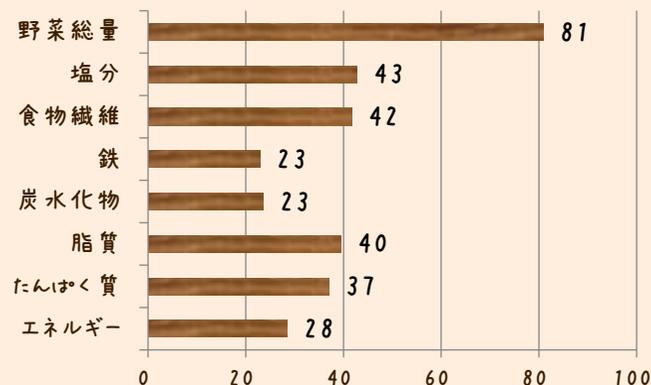
10月30日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	583 kcal	塩分量	2.78 g
野菜量	283 g	総重量	727 g
たんぱく質	32.2 g	鉄	2.4 mg
脂質	22.5 g	食物繊維	7.5 g
炭水化物	69.2 g	糖質	61.7 g
主菜) さわらのベジタルタル	289 kcal		
副菜) キャベツと春雨のソテー	63 kcal		
副菜) カシューナッツ入りなます	49 kcal		
汁物) 玉ねぎのコンソメスープ	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
 ※副菜、汁物の画像は一例です