

日替わり定食

# 豚肉のビネガー風味

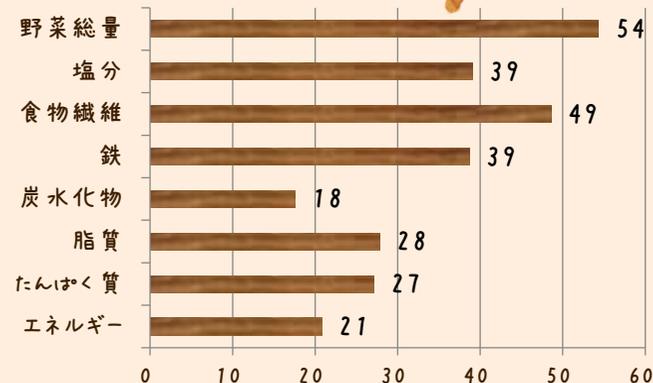
11月1日



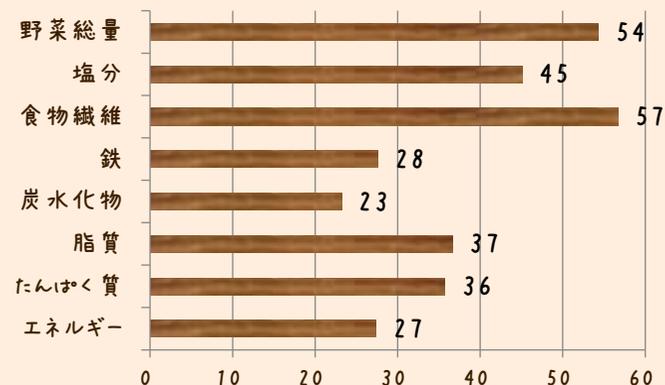
カロリー	562 kcal	塩分量	2.93 g
野菜量	190 g	総重量	719 g
たんぱく質	31.13 g	鉄	2.9 mg
脂質	20.87 g	食物繊維	10.2 g
炭水化物	68.34 g	糖質	58.1 g
主菜) 豚肉のビネガー風味	243 kcal		
副菜) ごぼうと青梗菜のごま和え	97 kcal		
副菜) こんにゃくと油揚げの煮物	32 kcal		
汁物) きのこのすまし汁	25 kcal		
ご飯) 金芽米雑穀ごはん(100g)	165 kcal		

※日本人の食事摂取基準(8訂)を参照しています

男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



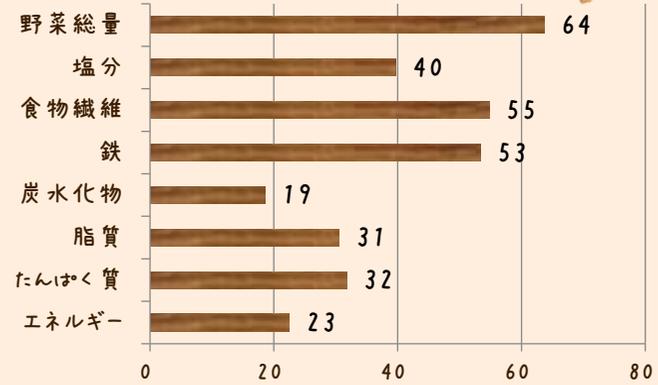
# 週替わり定食

# さわらのベジタルタル

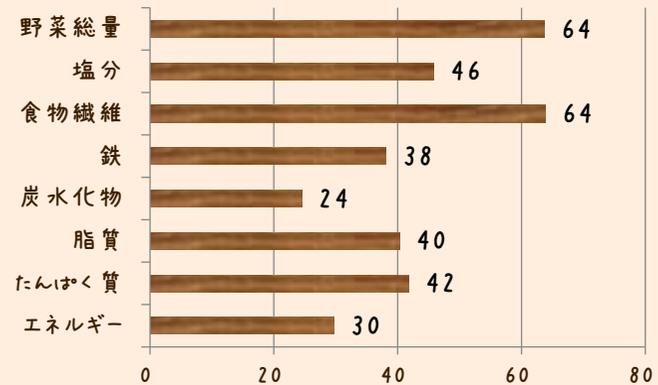
11月1日



## 男性:栄養充足率(%表記)



## 女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	608 kcal	塩分量	2.98 g
野菜量	223 g	総重量	796 g
たんぱく質	36.4 g	鉄	4 mg
脂質	22.9 g	食物繊維	11.5 g
炭水化物	72.2 g	糖質	60.7 g
主菜)	さわらのベジタルタル		289 kcal
副菜)	ごぼうと青梗菜のごま和え		97 kcal
副菜)	こんにゃくと油揚げの煮物		32 kcal
汁物)	きのこのすまし汁		25 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