

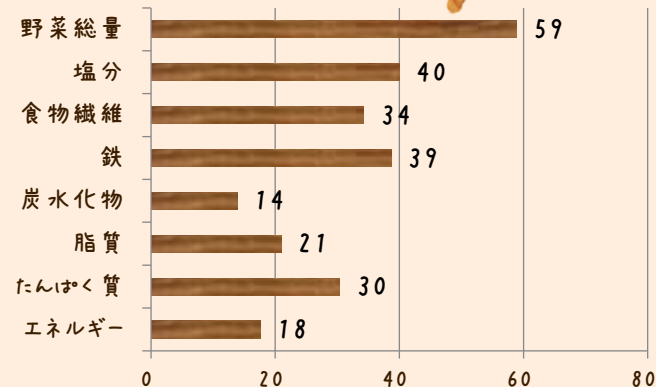
日替わり定食

さわらのカッテージチーズ焼き

11月5日



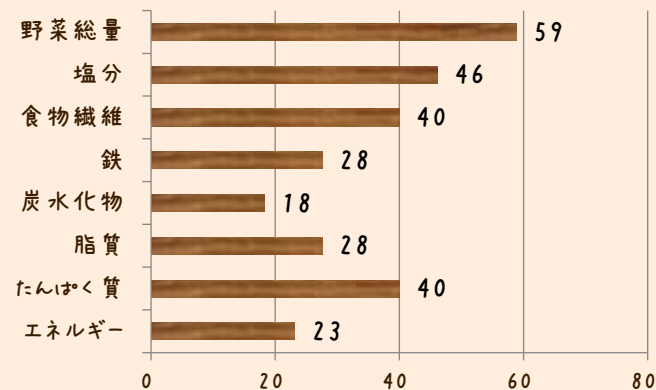
男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	475 kcal	塩分量	3.00 g
野菜量	206 g	総重量	673 g
たんぱく質	34.9 g	鉄	2.9 mg
脂質	15.7 g	食物繊維	7.2 g
炭水化物	53.9 g	糖質	46.7 g
主菜) さわらのカッテージチーズ焼き	220 kcal		
副菜) しらたきのビーフン風炒め	56 kcal		
副菜) 青梗菜と厚揚げの中華和え	23 kcal		
汁物) えのき茸と白菜のさっぱりスープ	11 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)



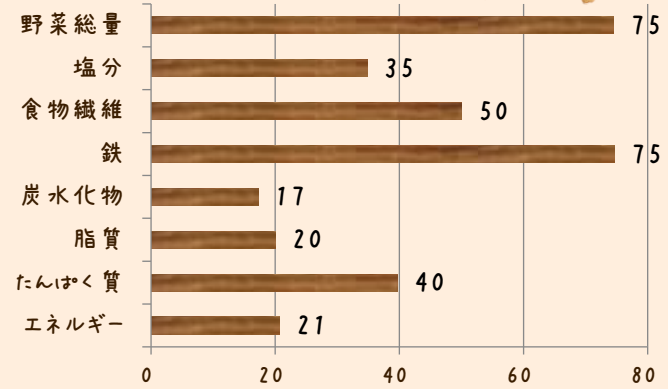
週替わり定食

チキン豆乳マスタードクリームソース

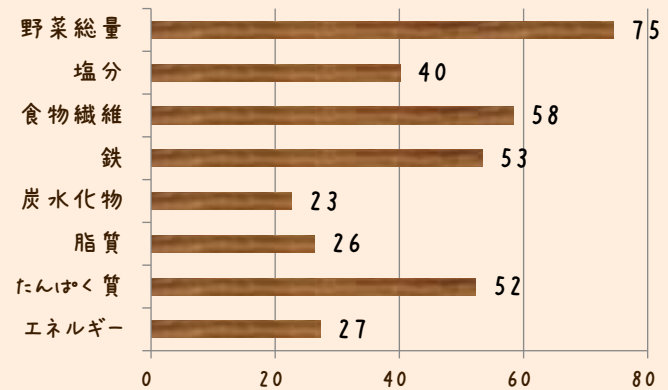
11月5日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	559 kcal	塩分量	2.61 g
野菜量	261 g	総重量	803 g
たんぱく質	45.6 g	鉄	5.6 mg
脂質	15.0 g	食物繊維	10.5 g
炭水化物	66.9 g	糖質	56.4 g
主菜) チキン豆乳マスタードクリームソース	304 kcal		
副菜) しらたきのビーフン風炒め	56 kcal		
副菜) 青梗菜と厚揚げの中華和え	23 kcal		
汁物) えのき茸と白菜のさっぱりスープ	11 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