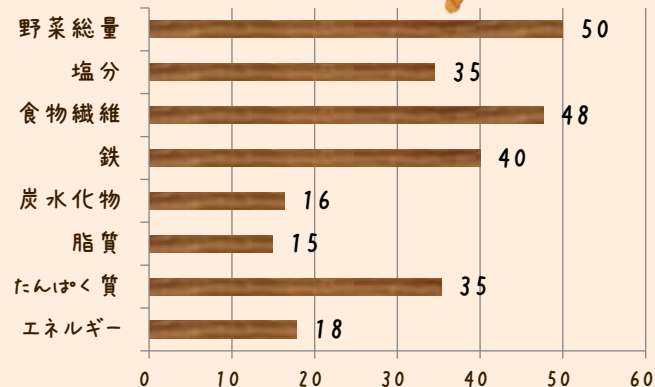


日替わり定食 ささみのピカタ

11月6日



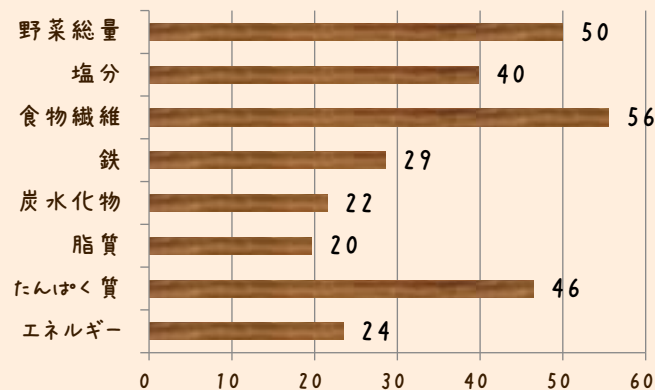
男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	482 kcal	塩分量	2.59 g
野菜量	175 g	総重量	665 g
たんぱく質	40.5 g	鉄	3 mg
脂質	11.2 g	食物繊維	10 g
炭水化物	63.4 g	糖質	53.4 g
主菜) ささみのピカタ	162 kcal		
副菜) きのコサラダ	84 kcal		
副菜) いんげんと大豆もやしのごま和え	41 kcal		
汁物) わかめと長ねぎのみそ汁	30 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

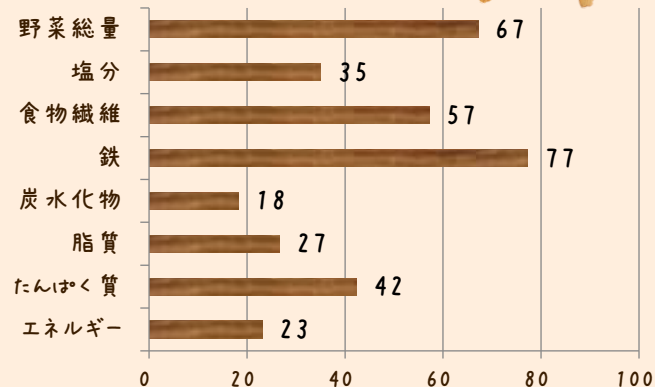
11月6日



カロリー	624 kcal	塩分量	2.63 g
野菜量	235 g	総重量	812 g
たんぱく質	48.7 g	鉄	5.8 mg
脂質	20.0 g	食物繊維	12.0 g
炭水化物	71.1 g	糖質	59.1 g
主菜) チキン豆乳マスタードクリームソース	304 kcal		
副菜) きのみサラダ	84 kcal		
副菜) いんげんと大豆もやしのごま和え	41 kcal		
汁物) わかめと長ねぎのみそ汁	30 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

男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)

