

日替わり定食

豚肉のんにくみろ炒め

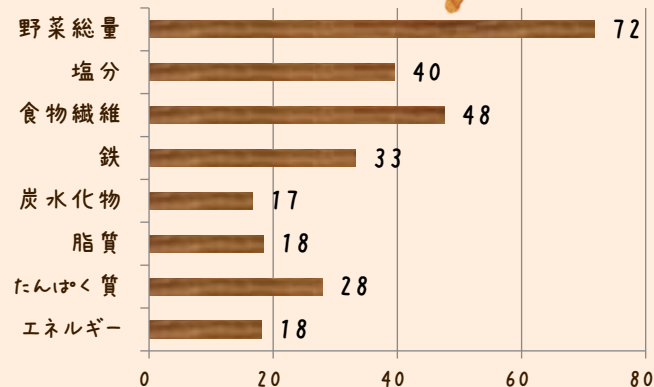
11月7日



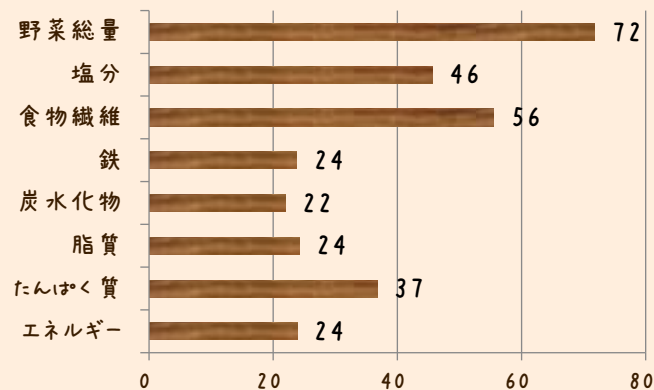
カロリー	489 kcal	塩分量	2.97 g
野菜量	251 g	総重量	646 g
たんぱく質	32 g	鉄	2.5 mg
脂質	13.8 g	食物繊維	10 g
炭水化物	64.7 g	糖質	54.7 g
主菜) 豚肉のんにくみろ炒め	227 kcal		
副菜) ブロッコリーのコチュマヨサラダ	48 kcal		
副菜) オクラときゅうりのナムル	23 kcal		
汁物) しめじのみろ汁	26 kcal		
ご飯) 金芽米雑穀ごはん(100g)	165 kcal		

※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

チキン豆乳マスタードクリームソース

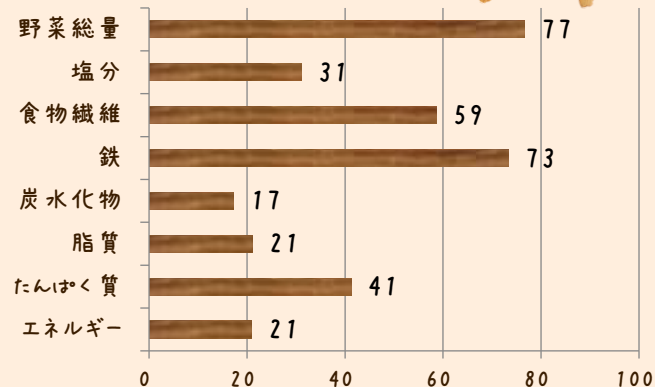
11月7日



カロリー	566 kcal	塩分量	2.33 g
野菜量	268 g	総重量	762 g
たんぱく質	47.3 g	鉄	5.5 mg
脂質	15.8 g	食物繊維	12.3 g
炭水化物	67.2 g	糖質	54.9 g
主菜) チキン豆乳マスタードクリームソース	304 kcal		
副菜) ブロッコリーのコチュマヨサラダ	48 kcal		
副菜) オクラときゅうりのナムル	23 kcal		
汁物) しめじのみそ汁	26 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)

