

日替わり定食

# 鮭のパセリパン粉焼き

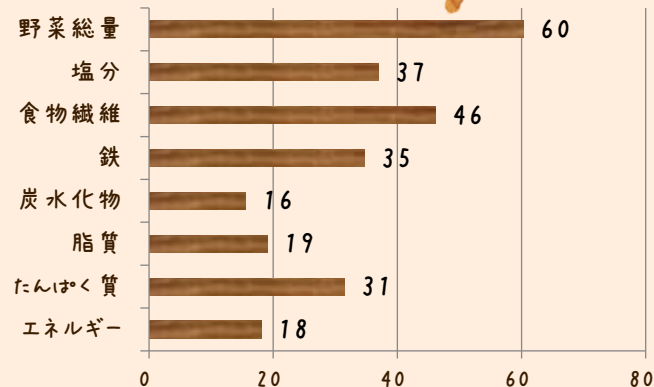
11月8日



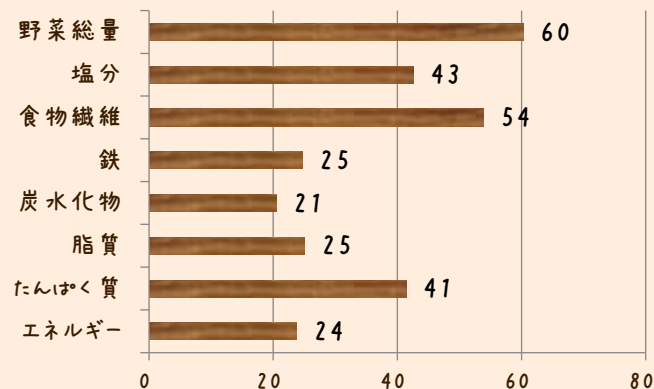
カロリー	488 kcal	塩分量	2.77 g
野菜量	211 g	総重量	621 g
たんぱく質	36.1 g	鉄	2.6 mg
脂質	14.3 g	食物繊維	9.7 g
炭水化物	60.5 g	糖質	50.8 g
主菜)	鮭のパセリパン粉焼き		204 kcal
副菜)	アヒージョ風		59 kcal
副菜)	カリフラワーのカレーマリネ		33 kcal
汁物)	しいたけとコーンのスープ		27 kcal
ご飯)	金芽米雑穀ごはん(100g)		165 kcal

※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)



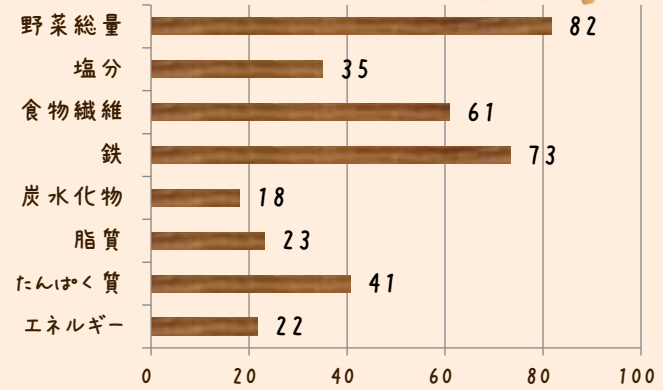
週替わり定食

チキン豆乳マスタードクリームソース

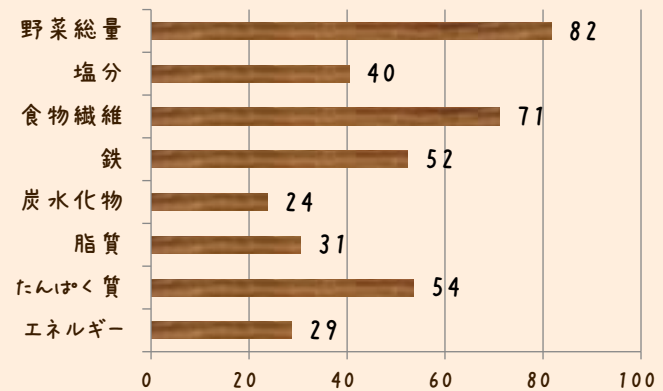
11月8日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	588 kcal	塩分量	2.63 g
野菜量	286 g	総重量	782 g
たんぱく質	46.7 g	鉄	5.5 mg
脂質	17.4 g	食物繊維	12.8 g
炭水化物	69.9 g	糖質	57.1 g
主菜) チキン豆乳マスタードクリームソース	304 kcal		
副菜) アヒージョ風	59 kcal		
副菜) カリフラワーのカレーマリネ	33 kcal		
汁物) しいたけとコーンのスープ	27 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