

日替わり定食

豚肉の南部焼き

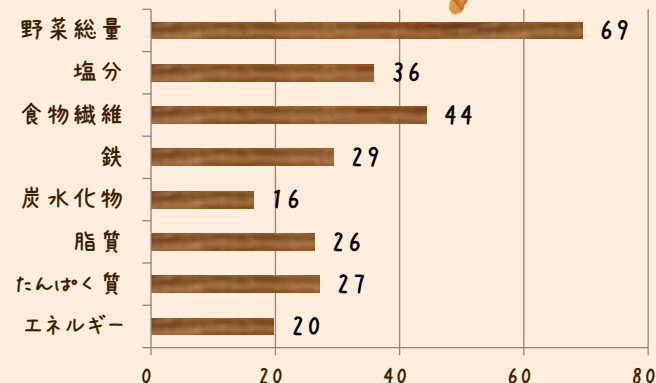
11月11日



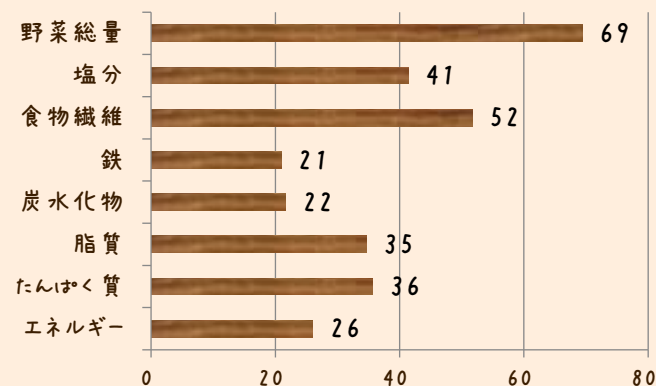
カロリー	534 kcal	塩分量	2.69 g
野菜量	243 g	総重量	644 g
たんぱく質	31.1 g	鉄	2.2 mg
脂質	19.73 g	食物繊維	9.3 g
炭水化物	63.9 g	糖質	54.6 g
主菜)	豚肉の南部焼き		244 kcal
副菜)	キャベツのトマト煮		66 kcal
副菜)	切干だいこんときゅうりの和え物		26 kcal
汁物)	椎茸と長ねぎのみそ汁		33 kcal
ご飯)	金芽米雑穀ごはん(100g)		165 kcal

※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

生姜たっぷり焼きメンチカツ岩下の新生姜入りポテトサラダ添え

11月11日



カロリー 584 kcal 塩分量 2.89 g

野菜量 333 g 総重量 745 g

たんぱく質 28.3 g 鉄 3 mg

脂質 22.5 g 食物繊維 11.5 g

炭水化物 77.3 g 糖質 65.8 g

主菜) 生姜たっぷり焼きメンチカツ岩下の新生姜入りポテトサラダ添え 294 kcal

副菜) キャベツのトマト煮 66 kcal

副菜) 切干だいこんときゅうりの和え物 26 kcal

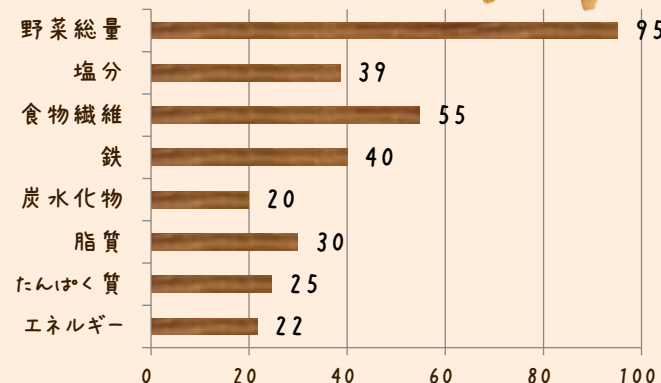
汁物) 椎茸と長ねぎのみそ汁 33 kcal

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)

