

日替わり定食

鶏肉のポン酢がけ

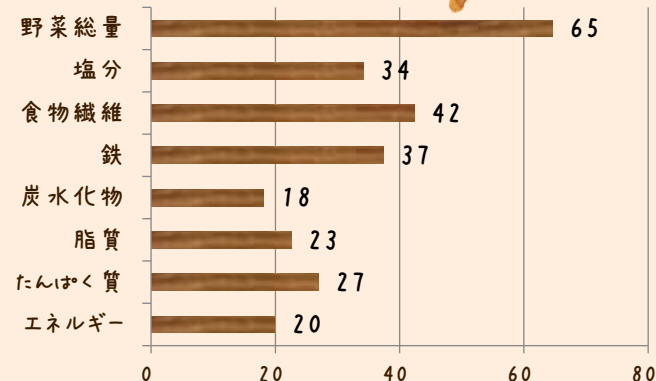
11月12日



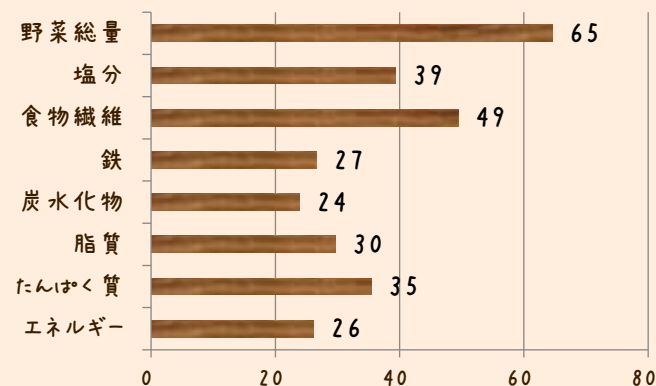
カロリー	537 kcal	塩分量	2.56 g
野菜量	226 g	総重量	652 g
たんぱく質	30.9 g	鉄	2.8 mg
脂質	16.9 g	食物繊維	8.9 g
炭水化物	70.5 g	糖質	61.6 g
主菜)	鶏肉のポン酢がけ		129 kcal
副菜)	ごぼうとくるみの金平		141 kcal
副菜)	レンコンの赤ワイン煮		51 kcal
汁物)	里芋のみそ汁		51 kcal
ご飯)	金芽米雑穀ごはん(100g)		165 kcal

※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12日



カロリー 702 kcal 塩分量 2.94 g

野菜量 272 g 総重量 722 g

たんぱく質 30.3 g 鉄 3.5 mg

脂質 30.1 g 食物繊維 12.6 g

炭水化物 86.6 g 糖質 74.0 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) ごぼうとくるみの金平 141 kcal

副菜) レンコンの赤ワイン煮 51 kcal

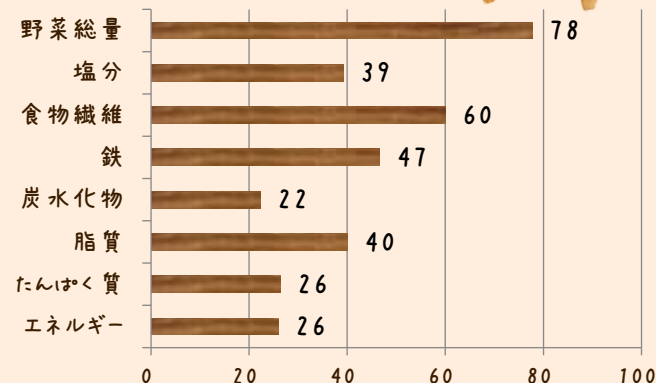
汁物) 里芋のみそ汁 51 kcal

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)

