

日替わり定食 鯖のおろしあんかけ

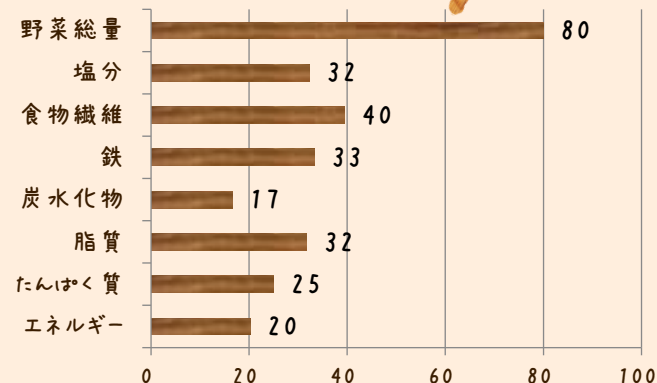


カロリー	546 kcal	塩分量	2.42 g
野菜量	280 g	総重量	663 g
たんぱく質	28.7 g	鉄	2.5 mg
脂質	23.8 g	食物繊維	8.3 g
炭水化物	64.5 g	糖質	56.2 g
主菜)	鯖のおろしあんかけ		230 kcal
副菜)	シーザーサラダ		60 kcal
副菜)	ごぼうと里芋の煮物		45 kcal
汁物)	白菜のクリームスープ		46 kcal
ご飯)	金芽米雑穀ごはん(100g)		165 kcal

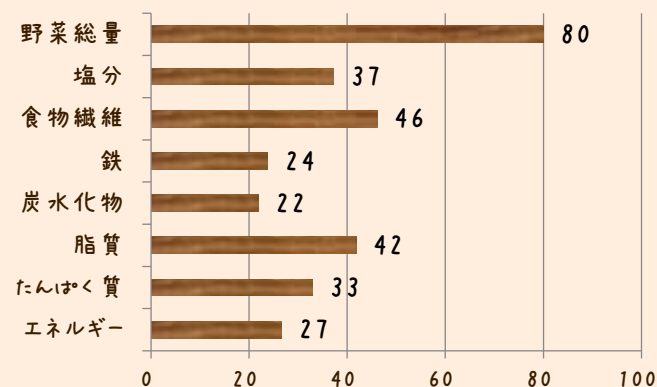
※日本人の食事摂取基準(8訂)を参照しています

11月13日

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13日



カロリー 610 kcal 塩分量 2.66 g

野菜量 327 g 総重量 734 g

たんぱく質 27.6 g 鉄 2.8 mg

脂質 25.8 g 食物繊維 10.2 g

炭水化物 76.3 g 糖質 66.1 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) シーザーサラダ 60 kcal

副菜) ごぼうと里芋の煮物 45 kcal

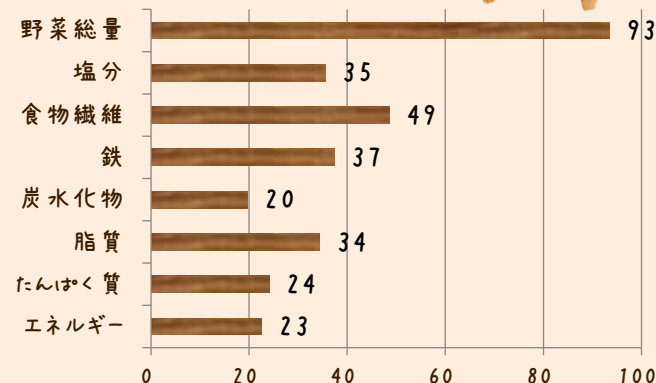
汁物) 白菜のクリームスープ 46 kcal

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)

