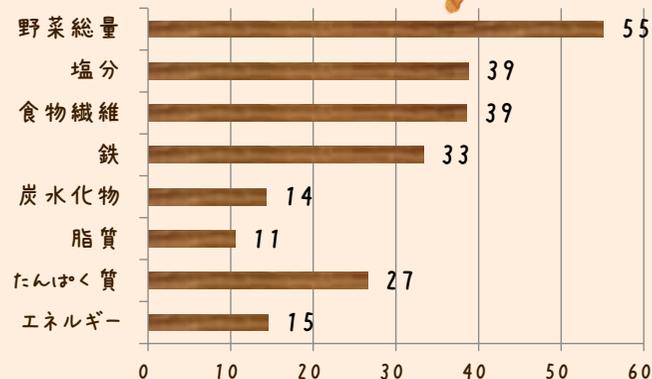


日替わり定食 たらきのこあんかけ

11月15日



男性:栄養充足率(%表記)



カロリー 393 kcal 塩分量 2.91 g

野菜量 193 g 総重量 667 g

たんぱく質 30.5 g 鉄 2.5 mg

脂質 7.9 g 食物繊維 8.1 g

炭水化物 55.7 g 糖質 47.6 g

主菜) たらきのこあんかけ 107 kcal

副菜) 大根とじゃこの炒め物 48 kcal

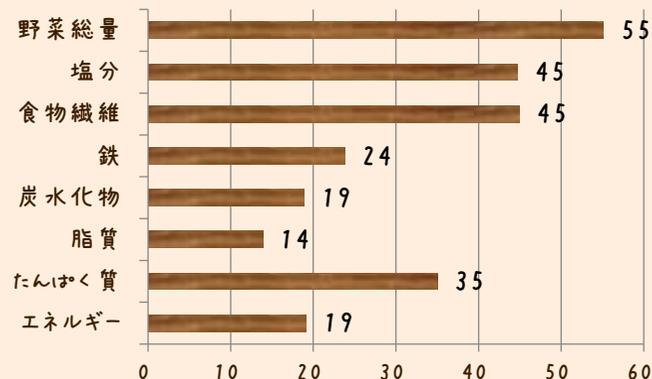
副菜) ほうれん草の華風サラダ 40 kcal

汁物) わかめのかき玉スープ 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

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

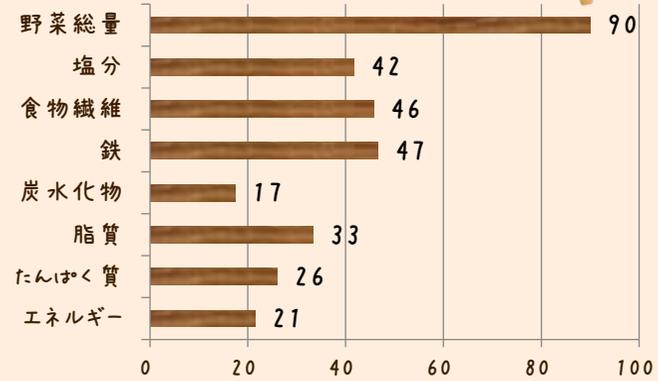
11月15日



カロリー	580 kcal	塩分量	3.13 g
野菜量	315 g	総重量	729 g
たんぱく質	29.9 g	鉄	3.5 mg
脂質	25.0 g	食物繊維	9.6 g
炭水化物	67.6 g	糖質	58.0 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)	大根とじゃこの炒め物		48 kcal
副菜)	ほうれん草の華風サラダ		40 kcal
汁物)	わかめのかき玉スープ		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)

