

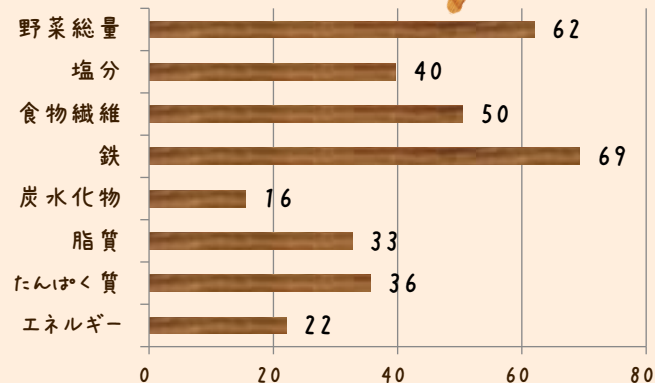
日替わり定食

# 鶏肉とピーナッツの炒め物

11月18日



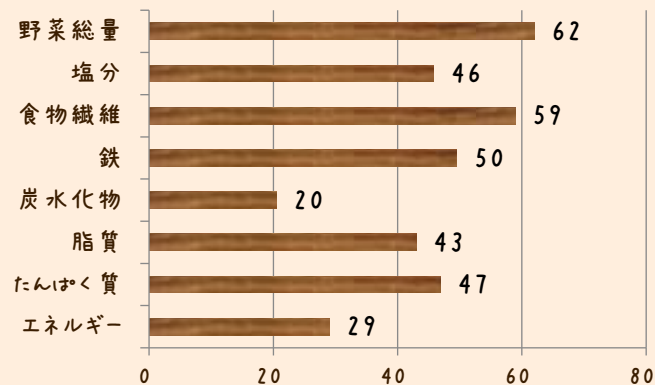
男性:栄養充足率(%表記)



|                      |          |      |        |
|----------------------|----------|------|--------|
| カロリー                 | 595 kcal | 塩分量  | 2.98 g |
| 野菜量                  | 217 g    | 総重量  | 746 g  |
| たんぱく質                | 40.9 g   | 鉄    | 5.2 mg |
| 脂質                   | 24.5 g   | 食物繊維 | 10.6 g |
| 炭水化物                 | 60.4 g   | 糖質   | 49.8 g |
| 主菜) 鶏肉とピーナッツの炒め物     | 232 kcal |      |        |
| 副菜) 厚揚げの千草焼き         | 159 kcal |      |        |
| 副菜) ほうれん草とえのき茸の明太子和え | 27 kcal  |      |        |
| 汁物) わかめと椎茸の中華スープ     | 12 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

鮭ときのこの包み蒸し

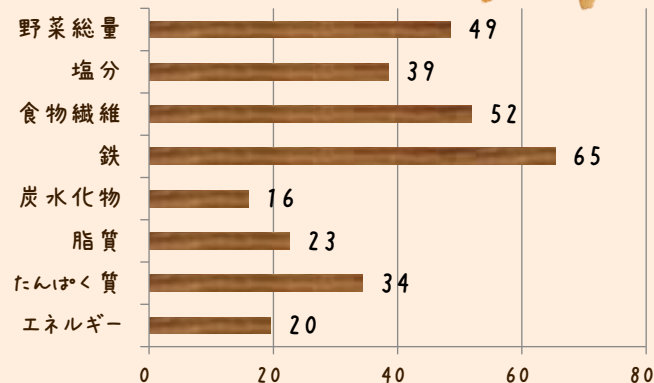
11月18日



|       |                  |      |          |
|-------|------------------|------|----------|
| カロリー  | 528 kcal         | 塩分量  | 2.89 g   |
| 野菜量   | 170 g            | 総重量  | 744 g    |
| たんぱく質 | 39.5 g           | 鉄    | 4.9 mg   |
| 脂質    | 17.0 g           | 食物繊維 | 10.9 g   |
| 炭水化物  | 61.8 g           | 糖質   | 50.9 g   |
| 主菜)   | 鮭ときのこの包み蒸し       |      | 165 kcal |
| 副菜)   | 厚揚げの千草焼き         |      | 159 kcal |
| 副菜)   | ほうれん草とえのき茸の明太子和え |      | 27 kcal  |
| 汁物)   | わかめと椎茸の中華スープ     |      | 12 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)

