

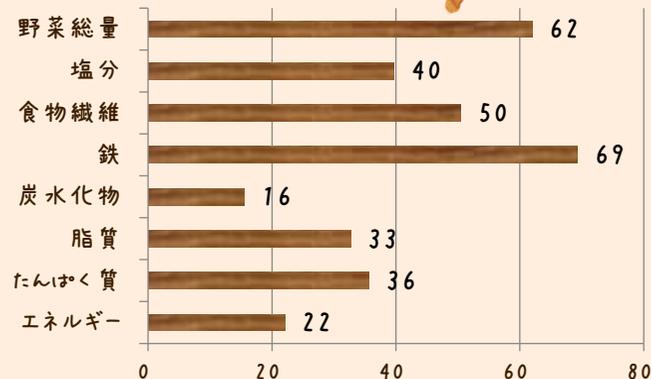
日替わり定食

# 鶏肉とピーナッツの炒め物

11月18日

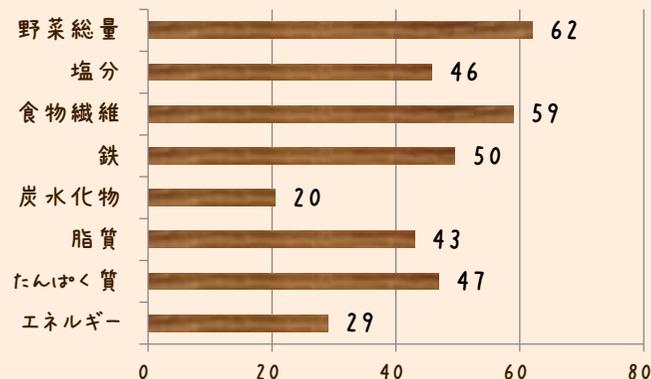


男性:栄養充足率(%表記)



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		

女性:栄養充足率(%表記)



※日本人の食事摂取基準(8訂)を参照しています

週替わり定食

鮭ときのこの包み蒸し

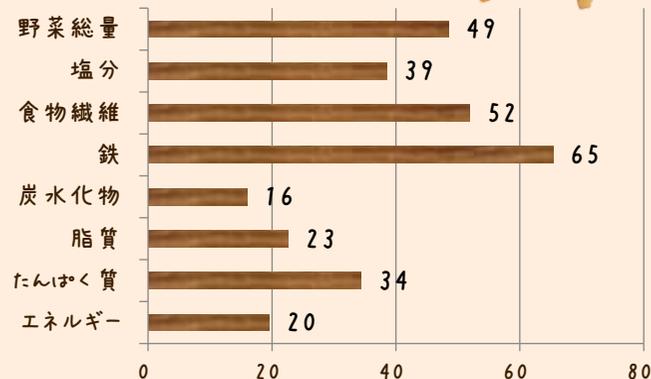
11月18日



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)

