

# 日替わり定食 タンドリーチキン

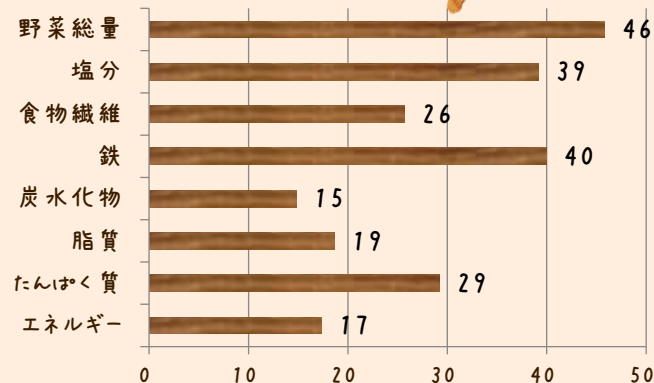
11月19日



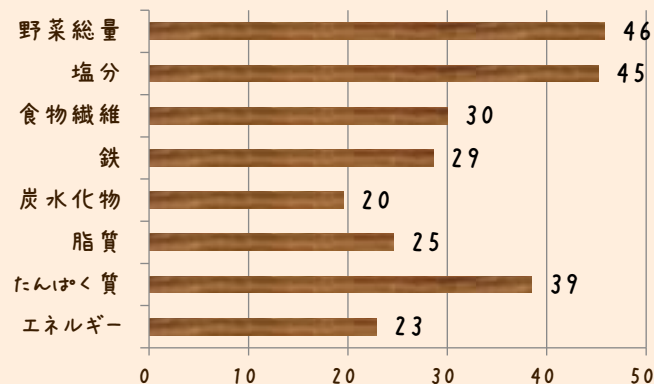
カロリー	469 kcal	塩分量	2.94 g
野菜量	161 g	総重量	703 g
たんぱく質	33.55 g	鉄	3 mg
脂質	14.01 g	食物繊維	5.4 g
炭水化物	57.64 g	糖質	52.2 g
主菜) タンドリーチキン	179 kcal		
副菜) 高野豆腐とこんにゃくの煮物	85 kcal		
副菜) 白菜の浅漬け	10 kcal		
汁物) 豚肉のコンソメスープ	30 kcal		
ご飯) 金芽米雑穀ごはん(100g)	165 kcal		

※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

鮭ときのこの包み蒸し

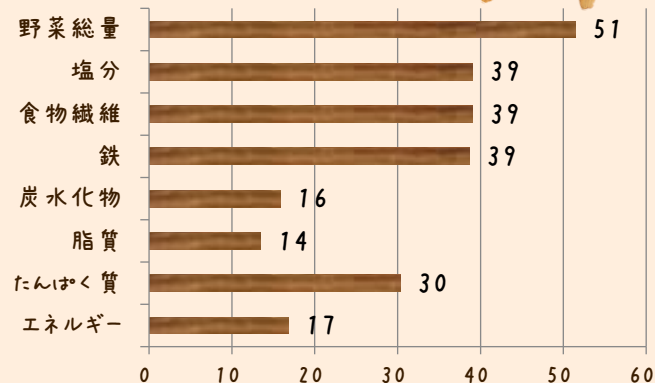
11月19日



カロリー	455 kcal	塩分量	2.93 g
野菜量	180 g	総重量	766 g
たんぱく質	34.8 g	鉄	2.9 mg
脂質	10.1 g	食物繊維	8.2 g
炭水化物	61.5 g	糖質	53.3 g
主菜)	鮭ときのこの包み蒸し		165 kcal
副菜)	高野豆腐とこんにゃくの煮物		85 kcal
副菜)	白菜の浅漬け		10 kcal
汁物)	豚肉のコンソメスープ		30 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)

