

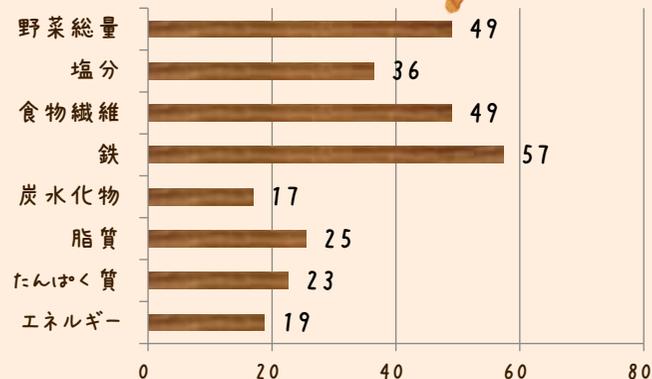
日替わり定食

# 厚揚げのピリ辛きのこあんかけ

11月20日



男性:栄養充足率(%表記)



カロリー 507 kcal 塩分量 2.73 g

野菜量 172 g 総重量 743 g

たんぱく質 25.97 g 鉄 4.3 mg

脂質 19.1 g 食物繊維 10.3 g

炭水化物 65.6 g 糖質 55.3 g

主菜) 厚揚げのピリ辛きのこあんかけ 247 kcal

副菜) ちくわとごぼうの炒り煮 56 kcal

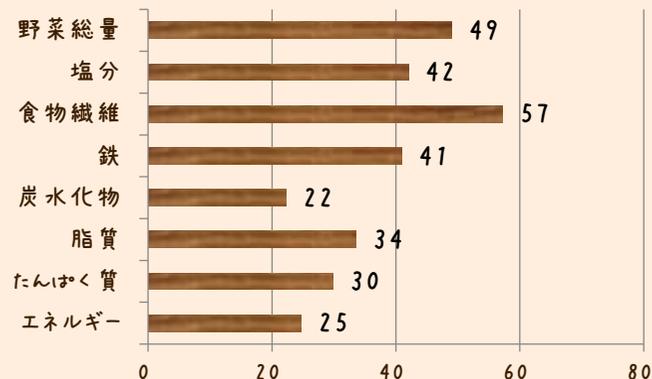
副菜) だいこんサラダ 26 kcal

汁物) なめこのスープ 13 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

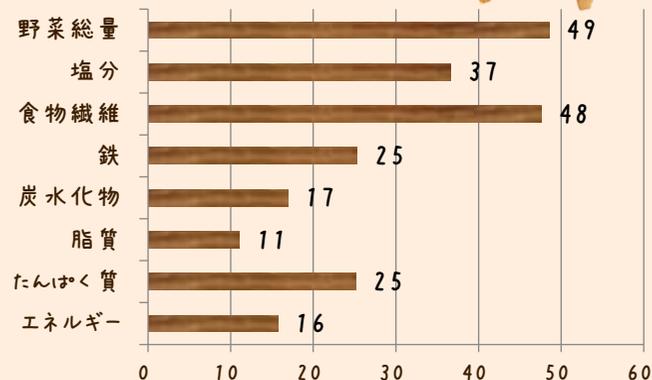
11月20日



カロリー	425 kcal	塩分量	2.75 g
野菜量	170 g	総重量	696 g
たんぱく質	28.9 g	鉄	1.9 mg
脂質	8.3 g	食物繊維	10.0 g
炭水化物	65.7 g	糖質	55.7 g
主菜)	鮭ときのこの包み蒸し		165 kcal
副菜)	ちくわとごぼうの炒り煮		56 kcal
副菜)	だいこんサラダ		26 kcal
汁物)	なめこのスープ		13 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)

