

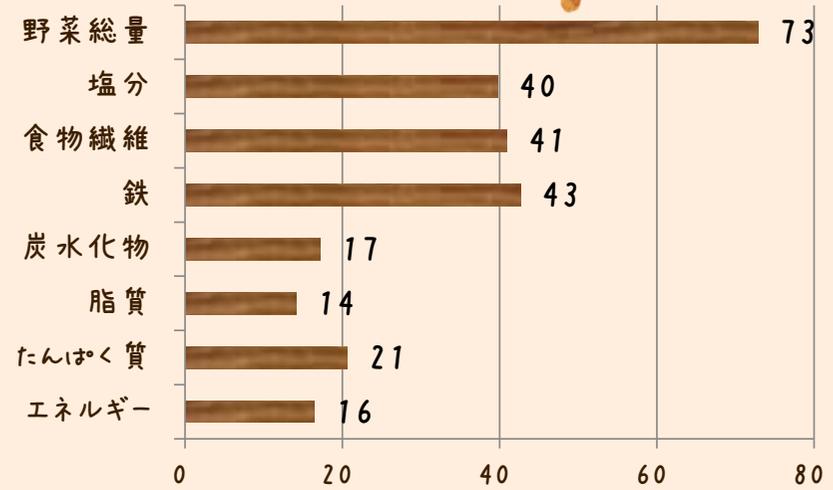
日替わり定食

豚キムチ炒め

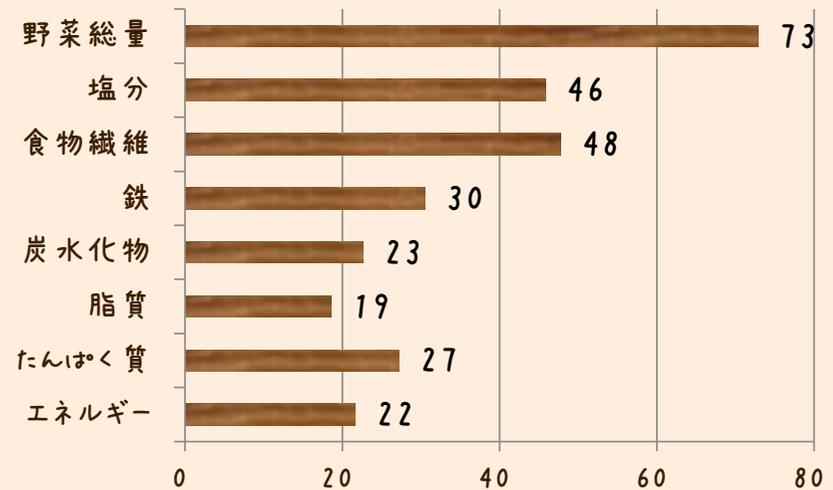
11月21日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	444 kcal	塩分量	2.98 g
野菜量	255 g	総重量	673 g
たんぱく質	23.7 g	鉄	3.2 mg
脂質	10.6 g	食物繊維	8.6 g
炭水化物	66.7 g	糖質	58.1 g
主菜) 豚キムチ炒め	175 kcal		
副菜) 大根と里芋とあさりの煮物	53 kcal		
副菜) ピーマンと玉ねぎのマヨネーズ焼き	33 kcal		
汁物) 長ねぎの香味スープ	18 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

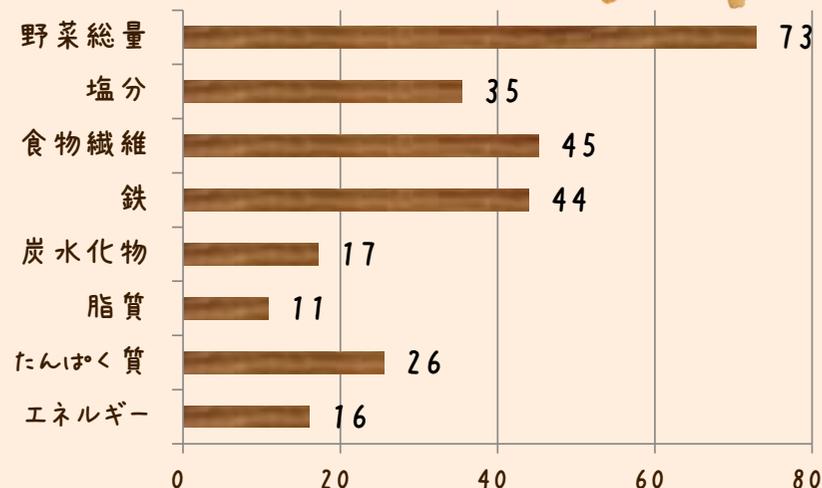
週替わり定食

鮭ときのこの包み蒸し

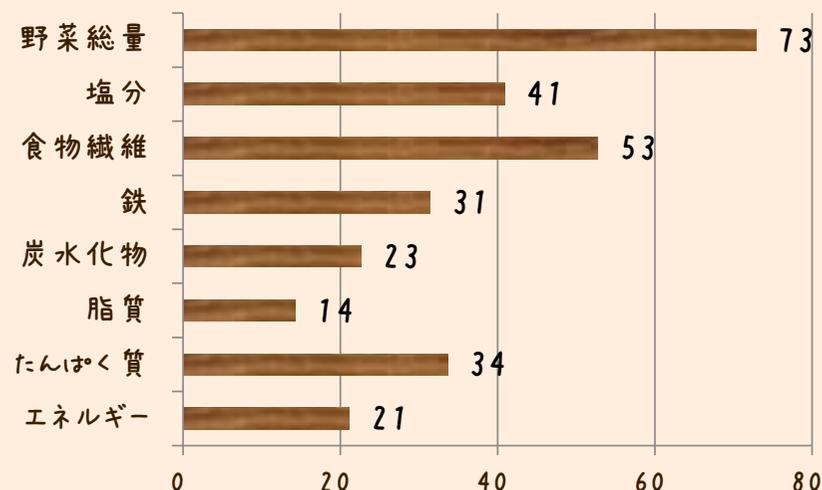
11月21日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	434 kcal	塩分量	2.66 g
野菜量	255 g	総重量	741 g
たんぱく質	29.3 g	鉄	3.3 mg
脂質	8.1 g	食物繊維	9.5 g
炭水化物	66.8 g	糖質	57.3 g
主菜)	鮭ときのこの包み蒸し		165 kcal
副菜)	大根と里芋とあさりの煮物		53 kcal
副菜)	ピーマンと玉ねぎのマヨネーズ焼き		33 kcal
汁物)	長ねぎの香味スープ		18 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