

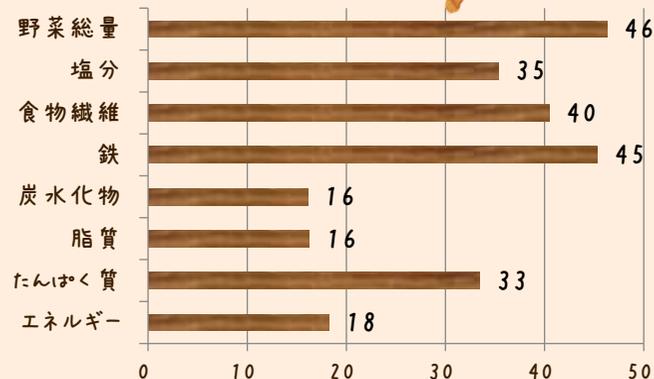
日替わり定食

鶏むね肉のアーモンド入りパン粉焼き

11月22日



男性:栄養充足率(%表記)



カロリー 493 kcal 塩分量 2.65 g

野菜量 162 g 総重量 655 g

たんぱく質 38.4 g 鉄 3.4 mg

脂質 12.2 g 食物繊維 8.5 g

炭水化物 62.5 g 糖質 54.0 g

主菜) 鶏むね肉のアーモンド入りパン粉焼き 197 kcal

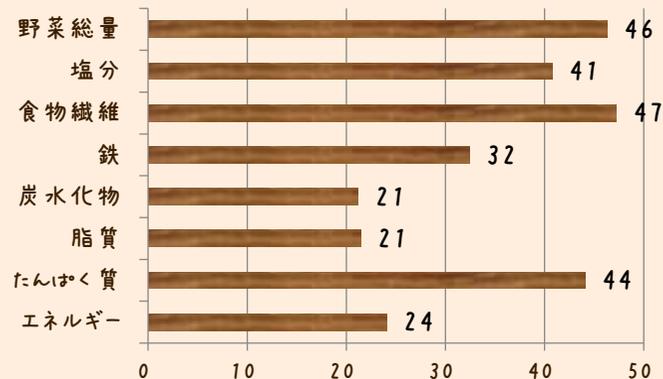
副菜) 小松菜の卵とじ 85 kcal

副菜) きゅうりとえのき茸の青じそ和え 19 kcal

汁物) なめことわかめのみそ汁 27 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

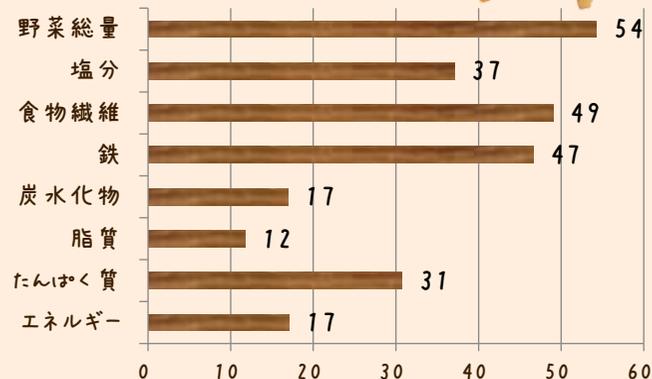
11月22日



| | | | |
|-------|-----------------|------|----------|
| カロリー | 461 kcal | 塩分量 | 2.78 g |
| 野菜量 | 190 g | 総重量 | 729 g |
| たんぱく質 | 35.3 g | 鉄 | 3.5 mg |
| 脂質 | 8.8 g | 食物繊維 | 10.3 g |
| 炭水化物 | 65.8 g | 糖質 | 55.5 g |
| 主菜) | 鮭ときのこの包み蒸し | | 165 kcal |
| 副菜) | 小松菜の卵とじ | | 85 kcal |
| 副菜) | きゅうりとえのき茸の青じろ和え | | 19 kcal |
| 汁物) | なめことわかめのみそ汁 | | 27 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)

