

日替わり定食

さわらの焼き浸し



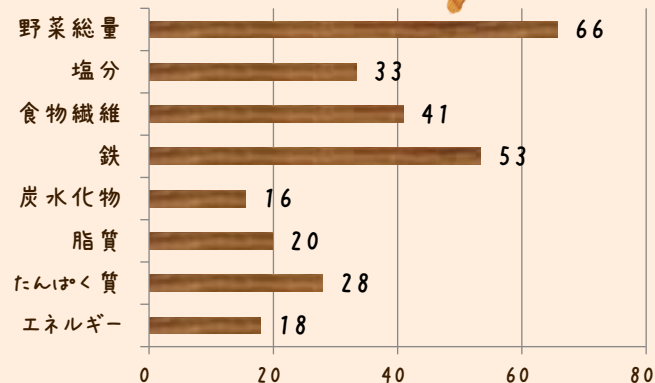
カロリー	485 kcal	塩分量	2.50 g
野菜量	230 g	総重量	711 g
たんぱく質	32.1 g	鉄	4 mg
脂質	14.9 g	食物繊維	8.6 g
炭水化物	60.3 g	糖質	51.7 g
主菜) さわらの焼き浸し	187 kcal		
副菜) なすの煮物	30 kcal		
副菜) くらげのごま酢和え	63 kcal		
汁物) ごぼうのみそ汁	40 kcal		
ご飯) 金芽米雑穀ごはん(100g)	165 kcal		

※日本人の食事摂取基準(8訂)を参照しています

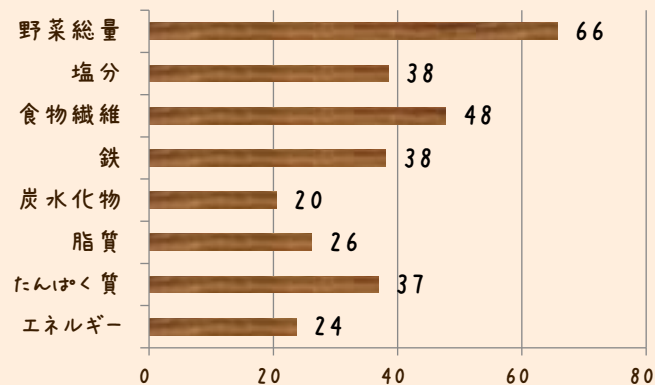
11月25日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



週替わり定食

# 人参ミートローフ野菜ソース

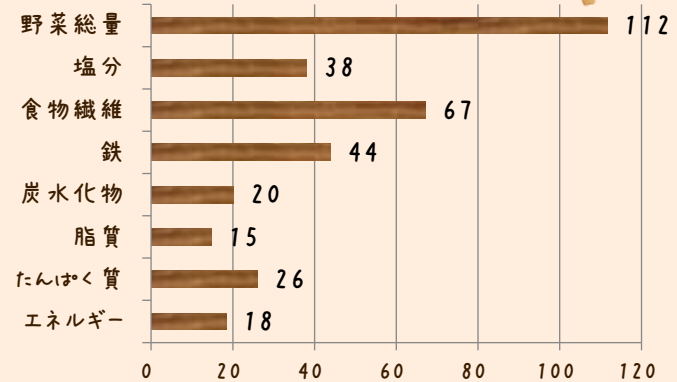
11月25日



カロリー	496 kcal	塩分量	2.86 g
野菜量	391 g	総重量	809 g
たんぱく質	29.9 g	鉄	3.3 mg
脂質	11.0 g	食物繊維	14.1 g
炭水化物	78.1 g	糖質	64.0 g
主菜)	人参ミートローフ野菜ソース		198 kcal
副菜)	なすの煮物		30 kcal
副菜)	くらげのごま酢和え		63 kcal
汁物)	ごぼうのみそ汁		40 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)

