

日替わり定食

鶏肉のみろ焼き

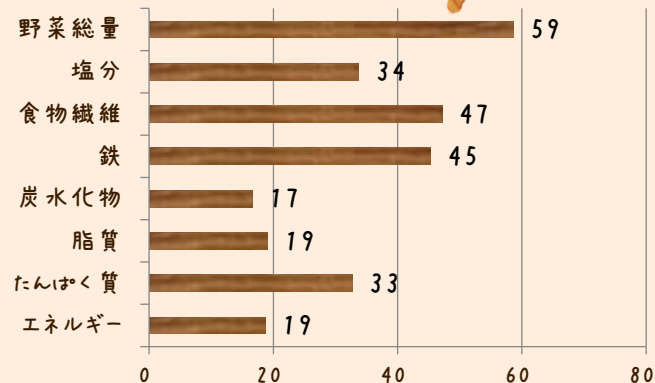
11月26日



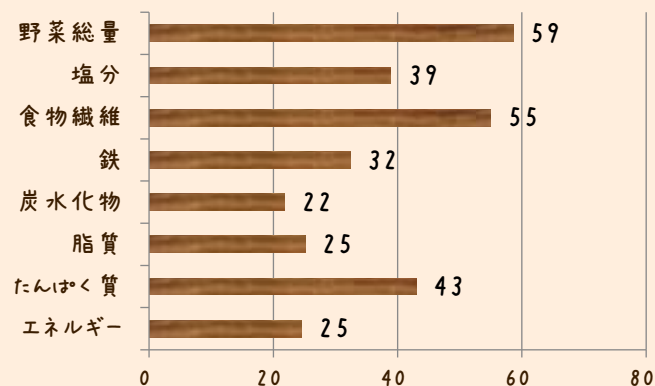
カロリー	504 kcal	塩分量	2.53 g
野菜量	205 g	総重量	735 g
たんぱく質	37.5 g	鉄	3.4 mg
脂質	14.3 g	食物繊維	9.9 g
炭水化物	64.3 g	糖質	54.4 g
主菜) 鶏肉のみろ焼き	171 kcal		
副菜) 高野豆腐の五目煮	118 kcal		
副菜) オクラの塩昆布和え	17 kcal		
汁物) なめこのみろ汁	33 kcal		
ご飯) 金芽米雑穀ごはん(100g)	165 kcal		

※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

人参ミートローフ野菜ソース

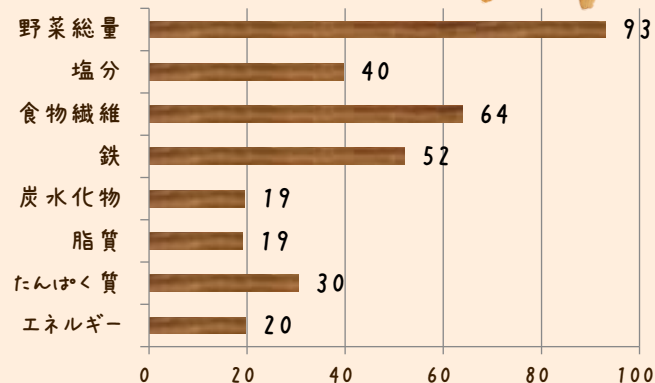
11月26日



カロリー	531 kcal	塩分量	2.97 g
野菜量	326 g	総重量	832 g
たんぱく質	34.9 g	鉄	3.9 mg
脂質	14.3 g	食物繊維	13.4 g
炭水化物	75.5 g	糖質	62.1 g
主菜)	人参ミートローフ野菜ソース		198 kcal
副菜)	高野豆腐の五目煮		118 kcal
副菜)	オクラの塩昆布和え		17 kcal
汁物)	なめこのみそ汁		33 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)

