

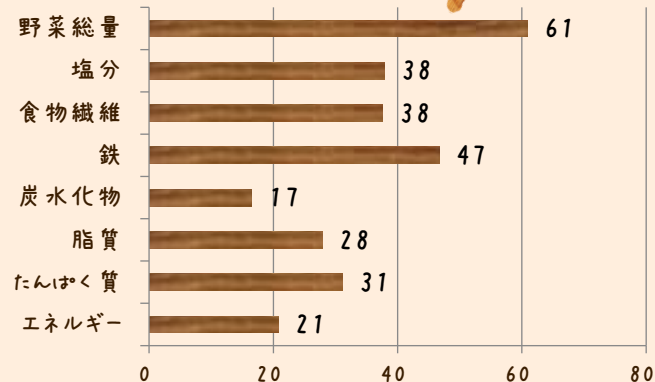
日替わり定食

さわらの竜田揚げサラダ風

11月27日



男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	561 kcal	塩分量	2.84 g
------	----------	-----	--------

野菜量	213 g	総重量	673 g
-----	-------	-----	-------

たんぱく質	35.7 g	鉄	3.5 mg
-------	--------	---	--------

脂質	20.9 g	食物繊維	7.9 g
----	--------	------	-------

炭水化物	64.2 g	糖質	56.3 g
------	--------	----	--------

主菜) さわらの竜田揚げサラダ風	243 kcal
------------------	----------

副菜) 豆腐のおかか炒め	72 kcal
--------------	---------

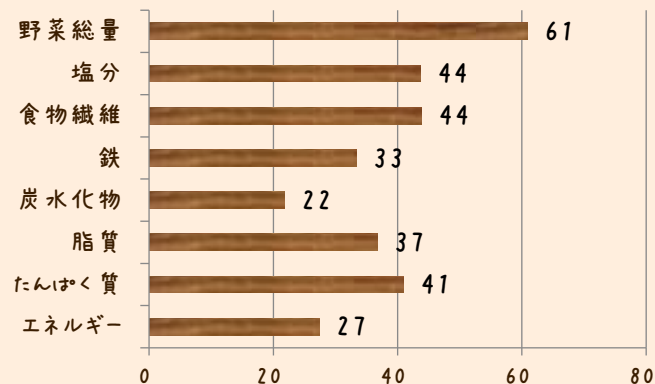
副菜) もやしのマスタード和え	18 kcal
-----------------	---------

汁物) ごぼうの牛乳みそ汁	63 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

人参ミートローフ野菜ソース

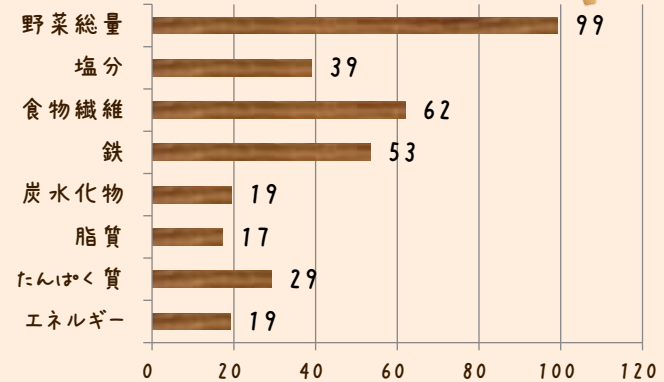
11月27日



カロリー	516 kcal	塩分量	2.93 g
野菜量	348 g	総重量	777 g
たんぱく質	33.5 g	鉄	4 mg
脂質	13.0 g	食物繊維	13.0 g
炭水化物	75.4 g	糖質	62.4 g
主菜)	人参ミートローフ野菜ソース		198 kcal
副菜)	豆腐のおかか炒め		72 kcal
副菜)	もやしのマスタード和え		18 kcal
汁物)	ごぼうの牛乳みそ汁		63 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)

