

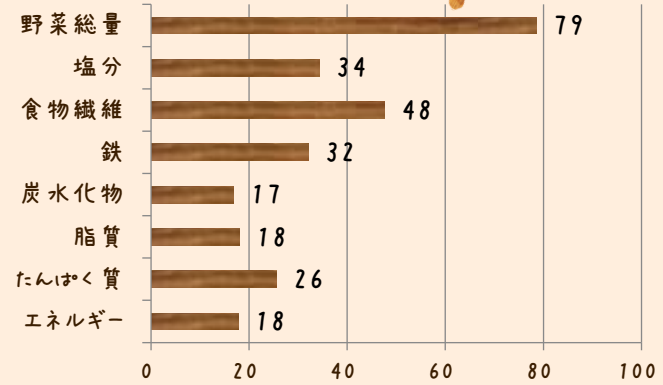
日替わり定食

豚肉の黒こしょう炒め

11月28日



男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	479 kcal	塩分量	2.57 g
------	----------	-----	--------

野菜量	275 g	総重量	683 g
-----	-------	-----	-------

たんぱく質	29.3 g	鉄	2.4 mg
-------	--------	---	--------

脂質	13.5 g	食物繊維	10 g
----	--------	------	------

炭水化物	65.6 g	糖質	55.6 g
------	--------	----	--------

主菜) 豚肉の黒こしょう炒め	192 kcal
----------------	----------

副菜) ごぼうのトマト炒め	62 kcal
---------------	---------

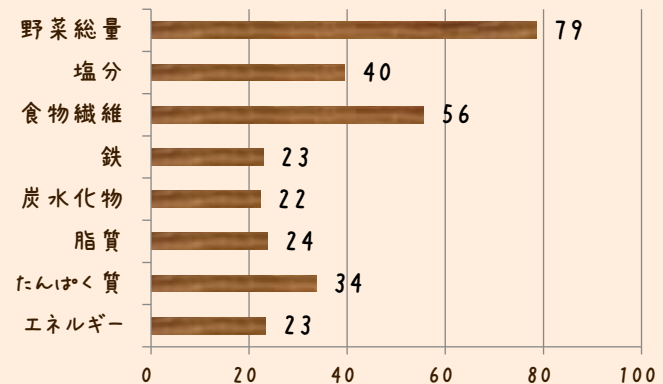
副菜) コーンサラダ	41 kcal
------------	---------

汁物) オクラとえのき茸のすまし汁	19 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

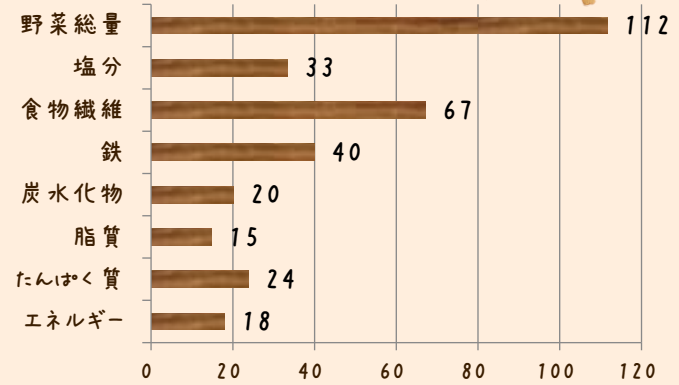
11月28日



カロリー	485 kcal	塩分量	2.50 g
野菜量	391 g	総重量	764 g
たんぱく質	27.3 g	鉄	3 mg
脂質	11.1 g	食物繊維	14.1 g
炭水化物	78.2 g	糖質	64.1 g
主菜)	人参ミートローフ野菜ソース		198 kcal
副菜)	ごぼうのトマト炒め		62 kcal
副菜)	コーンサラダ		41 kcal
汁物)	オクラとえのき茸のすまし汁		19 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)

