

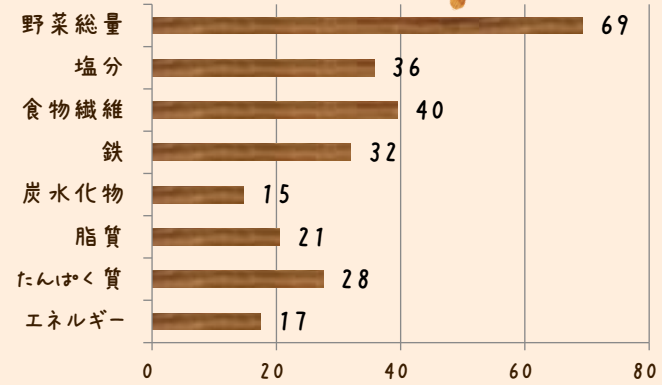
日替わり定食

豚肉のパン粉焼き

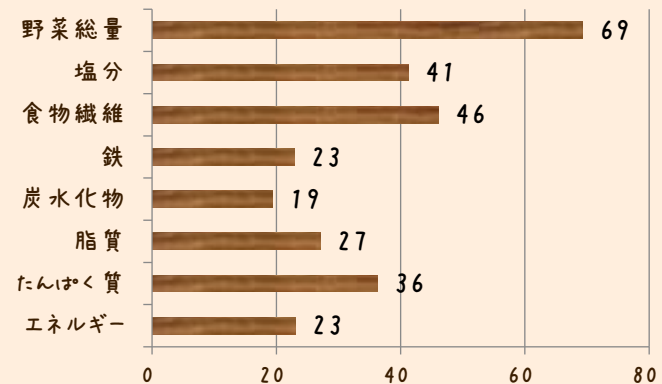
11月29日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	472 kcal	塩分量	2.68 g
野菜量	243 g	総重量	674 g
たんぱく質	31.6 g	鉄	2.4 mg
脂質	15.4 g	食物繊維	8.3 g
炭水化物	57.3 g	糖質	49.0 g
主菜) 豚肉のパン粉焼き	223 kcal		
副菜) ブロッコリーの蟹あんかけ	58 kcal		
副菜) 三つ葉ともやしの和え物	13 kcal		
汁物) 千切り野菜のスープ	13 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

週替わり定食

人参ミートローフ野菜ソース

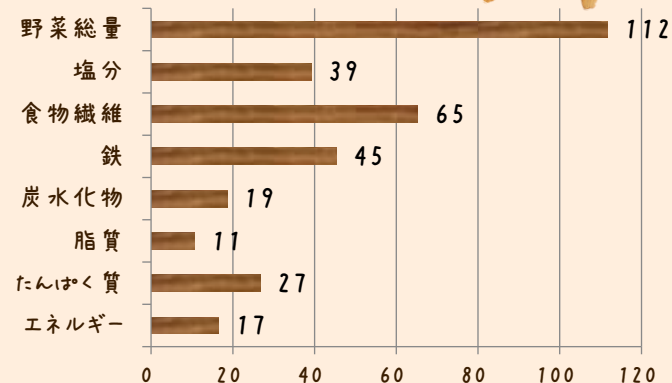
11月29日



カロリー	447 kcal	塩分量	2.94 g
野菜量	391 g	総重量	811 g
たんぱく質	30.6 g	鉄	3.4 mg
脂質	8.0 g	食物繊維	13.7 g
炭水化物	72.4 g	糖質	58.7 g
主菜)	人参ミートローフ野菜ソース	198 kcal	
副菜)	ブロッコリーの蟹あんかけ	58 kcal	
副菜)	三つ葉ともやしの和え物	13 kcal	
汁物)	千切り野菜のスープ	13 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)

