

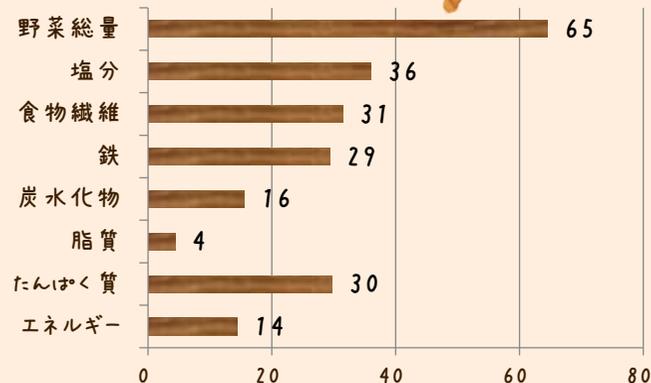
日替わり定食

ささみの照り焼きオニオンソース

12月2日



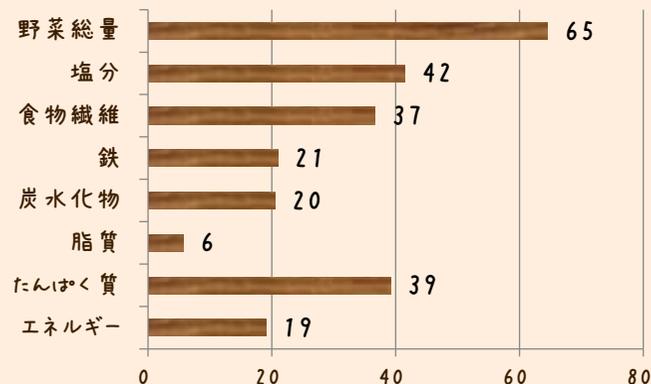
男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	390 kcal	塩分量	2.70 g
野菜量	226 g	総重量	691 g
たんぱく質	34.13 g	鉄	2.2 mg
脂質	3.26 g	食物繊維	6.6 g
炭水化物	60.35 g	糖質	53.8 g
主菜) ささみの照り焼きオニオンソース	134 kcal		
副菜) だいこんとほうたての煮物	48 kcal		
副菜) なめこのマスタード和え	24 kcal		
汁物) 小松菜とハムのスープ	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

焼きねぎとかぼちゃの鶏南蛮スープ御膳

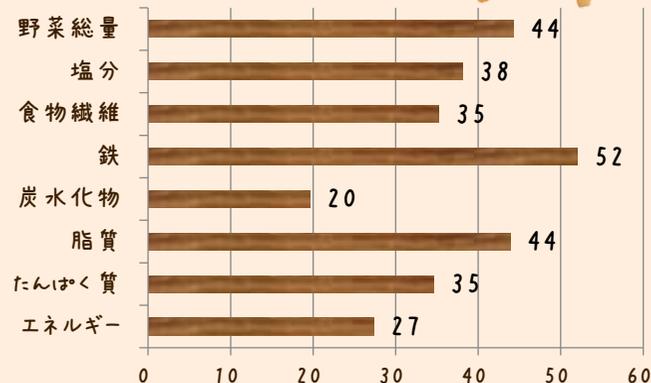
12月2日



カロリー	738 kcal	塩分量	2.86 g
野菜量	155 g	総重量	761 g
たんぱく質	39.7 g	鉄	3.9 mg
脂質	32.9 g	食物繊維	7.4 g
炭水化物	76.0 g	糖質	68.6 g
汁物)	焼きねぎとかぼちゃの鶏南蛮スープ御膳	278 kcal	
主菜)	かつお節白ごま衣のとんかつ	171 kcal	
副菜)	温玉・冷奴・ヨーグルト・フルーツ	124 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)

