

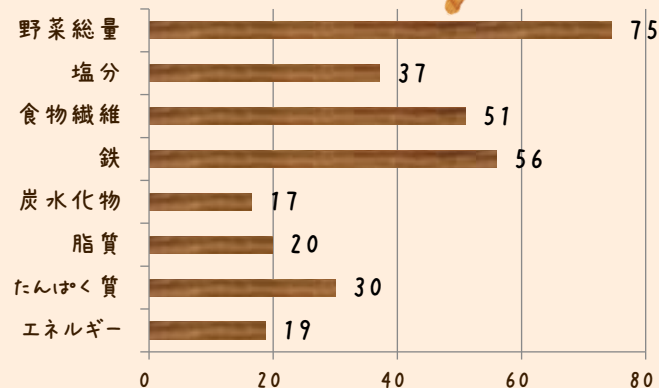
日替わり定食

いかと豚肉のみそだれ炒め

12月3日



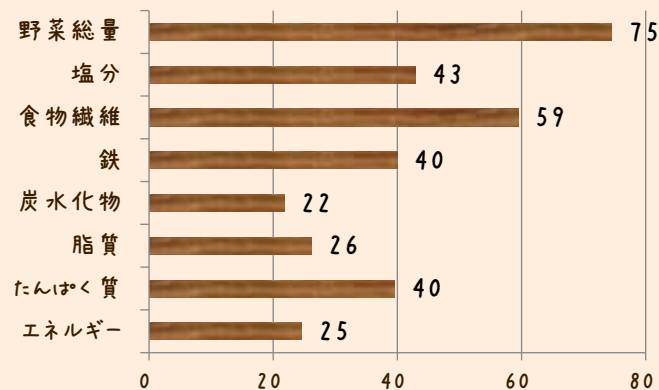
男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	505 kcal	塩分量	2.79 g
野菜量	261 g	総重量	747 g
たんぱく質	34.5 g	鉄	4.2 mg
脂質	14.9 g	食物繊維	10.7 g
炭水化物	64.2 g	糖質	53.5 g
主菜) いかと豚肉のみそだれ炒め	206 kcal		
副菜) 小松菜とにんじんのアーモンド炒め	67 kcal		
副菜) 梅風味冷奴	49 kcal		
汁物) しめじのすまし汁	18 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

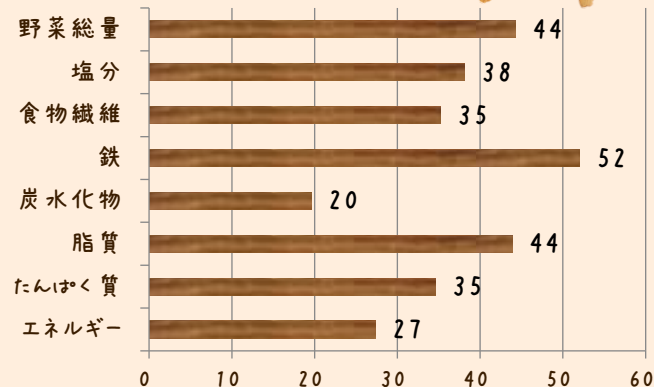
12月3日



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)

