

日替わり定食

豚肉のわさび醤油焼き

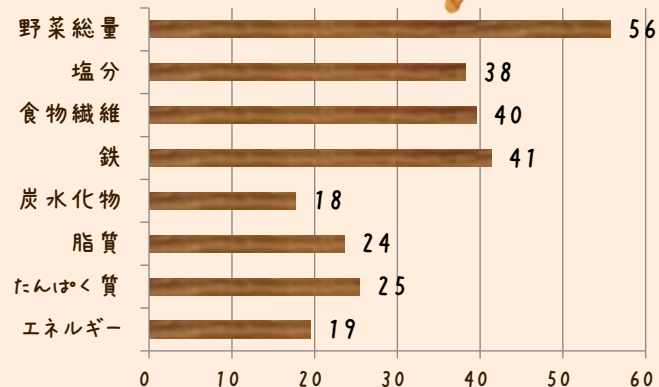
12月5日



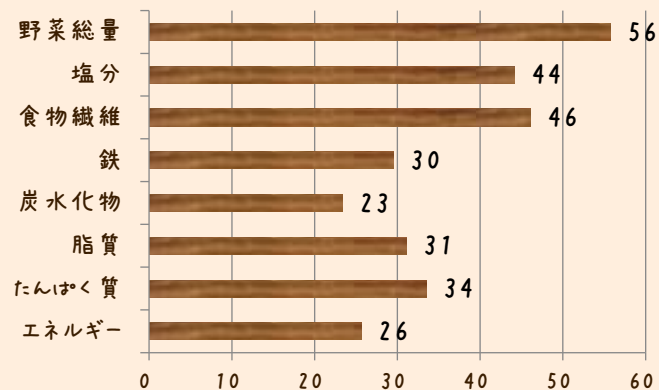
| | | | |
|--------------------|----------|------|--------|
| カロリー | 526 kcal | 塩分量 | 2.87 g |
| 野菜量 | 195 g | 総重量 | 657 g |
| たんぱく質 | 29.2 g | 鉄 | 3.1 mg |
| 脂質 | 17.7 g | 食物繊維 | 8.3 g |
| 炭水化物 | 68.9 g | 糖質 | 60.6 g |
| 主菜) 豚肉のわさび醤油焼き | 246 kcal | | |
| 副菜) 小松菜と桜えびの炒め物 | 44 kcal | | |
| 副菜) (柿)とこんにゃくの白和え | 60 kcal | | |
| 汁物) 大豆もやしのキムチスープ | 11 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

男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



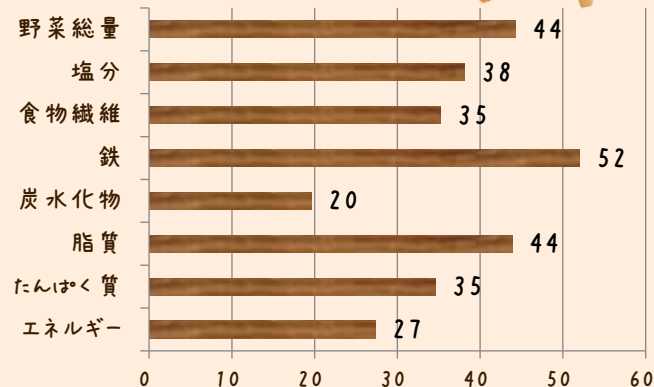
週替わり定食

焼きねぎとかぼちゃの鶏南蛮スープ御膳

12月5日



男性:栄養充足率(%表記)



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

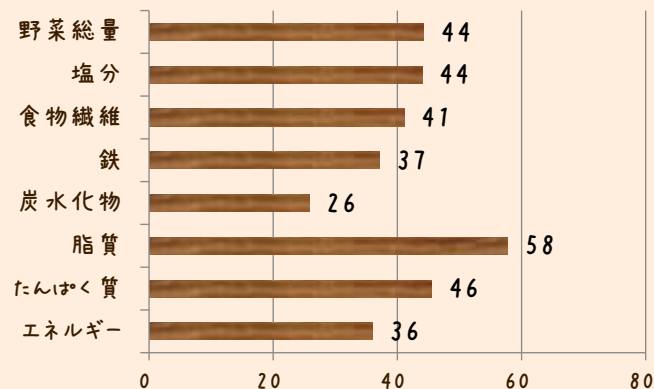
汁物) 焼きねぎとかぼちゃの鶏南蛮スープ御膳 278 kcal

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

女性:栄養充足率(%表記)



※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