

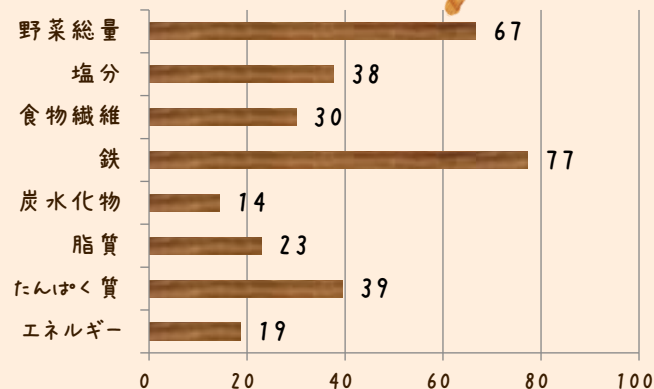
日替わり定食

さわらの梅蒸し

12月6日



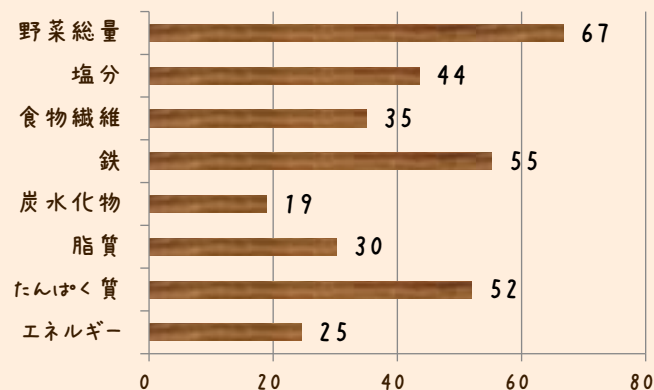
男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	503 kcal	塩分量	2.83 g
野菜量	234 g	総重量	710 g
たんぱく質	45.3 g	鉄	5.8 mg
脂質	17.2 g	食物繊維	6.3 g
炭水化物	55.7 g	糖質	49.4 g
主菜) さわらの梅蒸し	192 kcal		
副菜) カリフラワーと卵のサラダ	73 kcal		
副菜) 白菜とあさりのスープ煮	44 kcal		
汁物) ほうれん草のみそ汁	29 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)



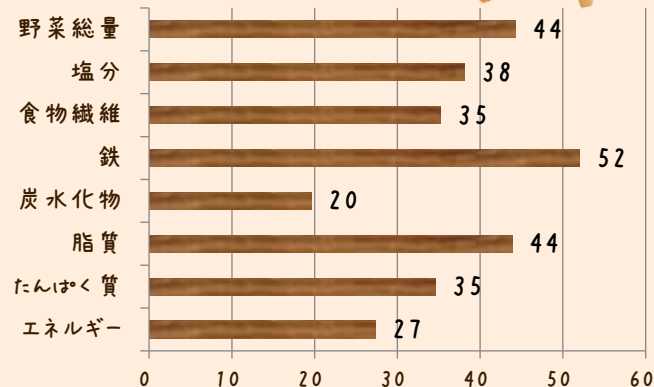
週替わり定食

焼きねぎとかぼちゃの鶏南蛮スープ御膳

12月6日

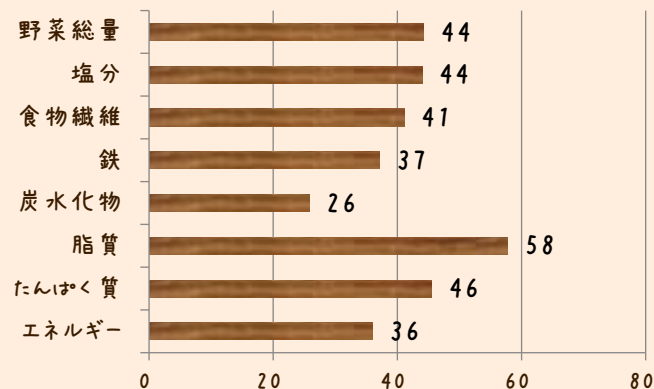


男性:栄養充足率(%表記)



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