

日替わり定食

バーベキューチキン

12月9日



カロリー 399 kcal 塩分量 2.70 g

野菜量 261 g

たんぱく質 31.2 g 鉄 2.7 mg

脂質 8.78 g 食物繊維 5.9 g

炭水化物 53.7 g 糖質 47.8 g

主菜) バーベキューチキン 149 kcal

副菜) だいこんとツナの炒め物 39 kcal

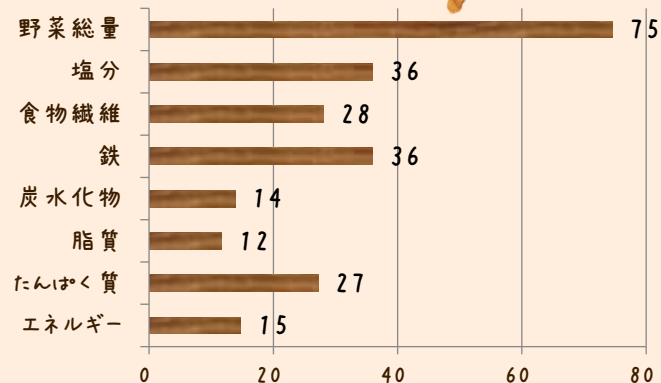
副菜) 青菜ののり和え 17 kcal

汁物) トマトのみそ汁 29 kcal

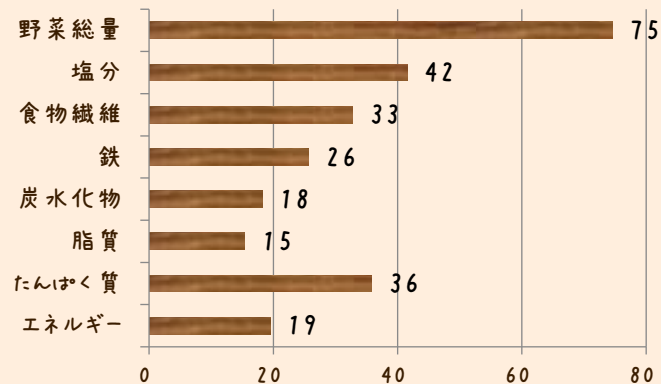
ご飯) 金芽米雑穀ごはん(100g) 165 kcal

※日本人の食事摂取基準(8訂)を参照しています

男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



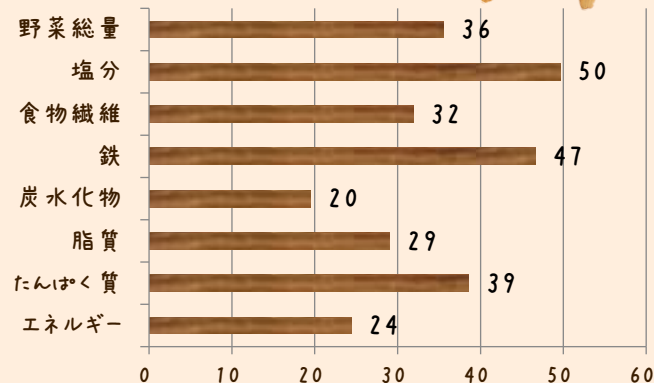
週替わり定食

# 麴酒粕仕立ての魚介のトマトスープ御膳

12月9日



男性:栄養充足率(%表記)



カロリー 659 kcal 塩分量 3.72 g

野菜量 125 g

たんぱく質 44.3 g 鉄 3.5 mg

脂質 21.8 g 食物繊維 6.7 g

炭水化物 75.8 g 糖質 69.1 g

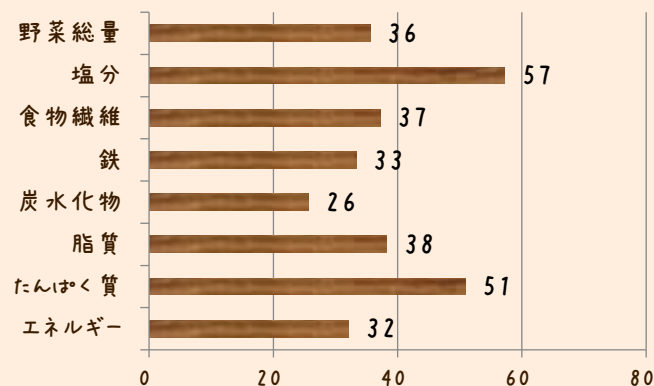
汁物) 麴酒粕仕立ての魚介のトマトスープ御膳 246 kcal

主菜) 鶏の柚庵焼き オレンジ香る味噌ソース 124 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