

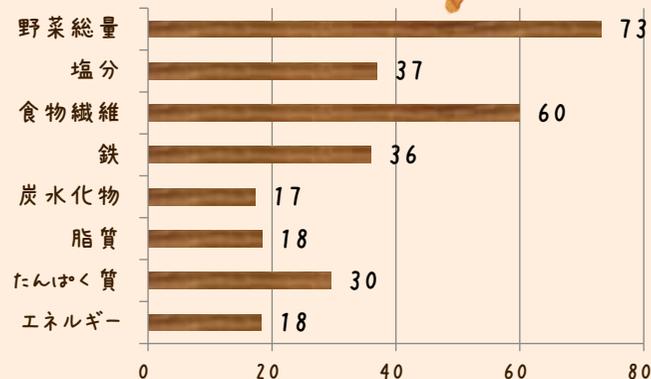
日替わり定食

# 鮭のレモンマスタードソース

12月10日



男性:栄養充足率(%表記)



カロリー 494 kcal 塩分量 2.77 g

野菜量 256 g

たんぱく質 33.9 g 鉄 2.7 mg

脂質 13.8 g 食物繊維 12.6 g

炭水化物 67.1 g 糖質 54.5 g

主菜) 鮭のレモンマスタードソース 209 kcal

副菜) ブロッコリーとじゃがいもの甘辛炒め 74 kcal

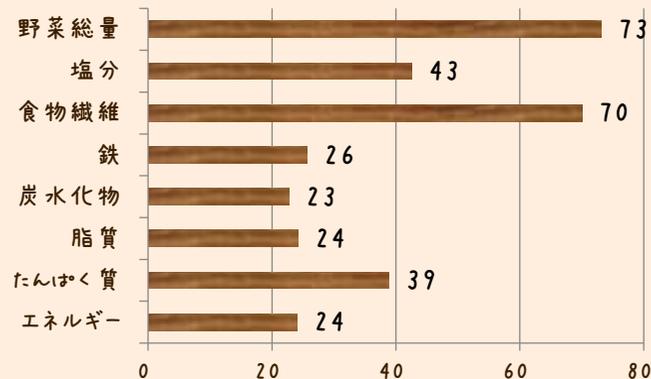
副菜) カリフラワーのお浸し 19 kcal

汁物) 大根と長ねぎのみそ汁 27 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

# 麴酒粕仕立ての魚介のトマトスープ御膳

12月10日



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

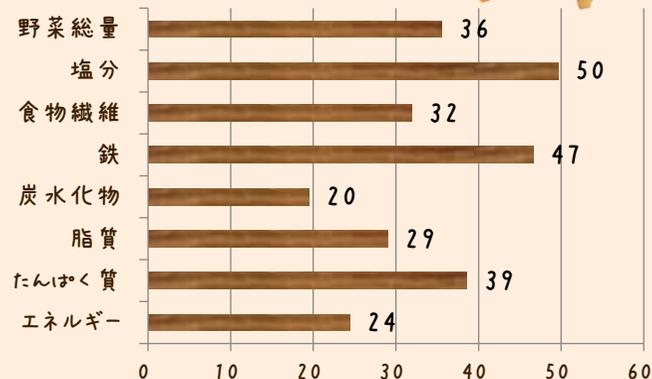
主菜) 鶏の柚庵焼き オレンジ香る味噌ソース 124 kcal

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

※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)

