

日替わり定食

ささみのほうれん草ソース

12月11日



カロリー 561 kcal 塩分量 2.70 g

野菜量 175 g

たんぱく質 37.4 g 鉄 1.6 mg

脂質 13.9 g 食物繊維 7.7 g

炭水化物 78.2 g 糖質 70.5 g

主菜) ささみのほうれん草ソース 169 kcal

副菜) ごぼうとにんじんのサラダ 101 kcal

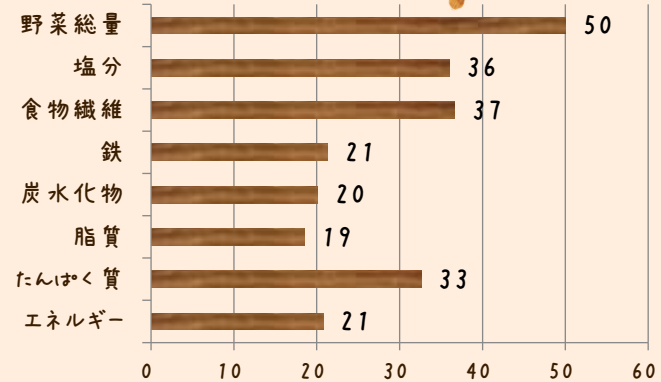
副菜) 豆のレモン煮 82 kcal

汁物) ハーブスープ 44 kcal

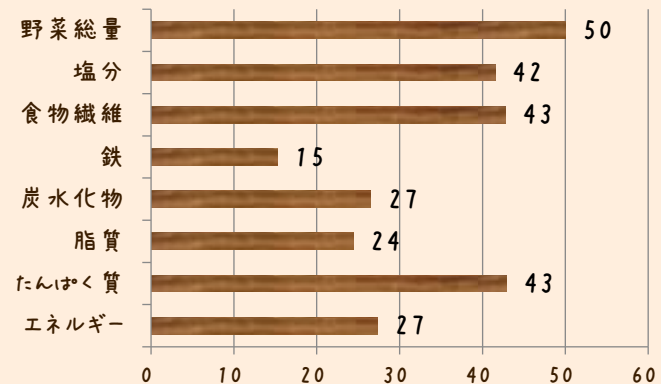
ご飯) 金芽米雑穀ごはん(100g) 165 kcal

※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)



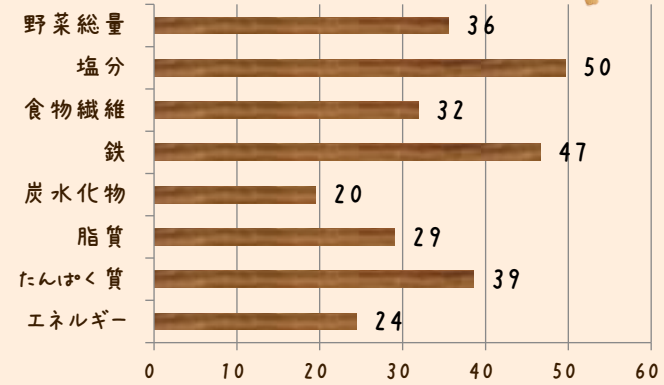
週替わり定食

麴酒粕仕立ての魚介のトマトスープ御膳

12月11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

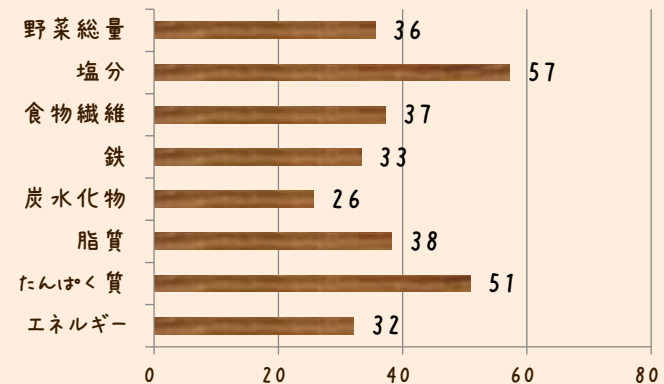
汁物) 麴酒粕仕立ての魚介のトマトスープ御膳 246 kcal

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