

日替わり定食

豚肉のビネガー風味

12月12日



カロリー 562 kcal 塩分量 2.93 g

野菜量 190 g

たんぱく質 31.13 g 鉄 2.9 mg

脂質 20.87 g 食物繊維 10.2 g

炭水化物 68.34 g 糖質 58.1 g

主菜) 豚肉のビネガー風味 243 kcal

副菜) ごぼうと青梗菜のごま和え 97 kcal

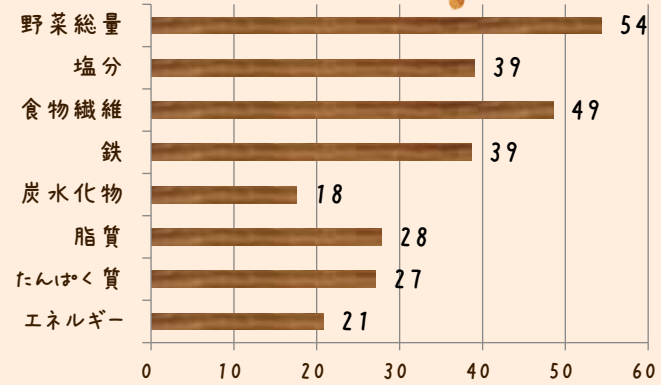
副菜) こんにゃくと油揚げの煮物 32 kcal

汁物) きこのすまし汁 25 kcal

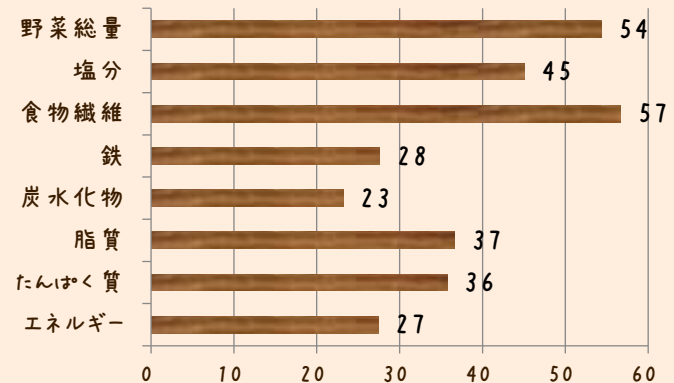
ご飯) 金芽米雑穀ごはん(100g) 165 kcal

※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12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

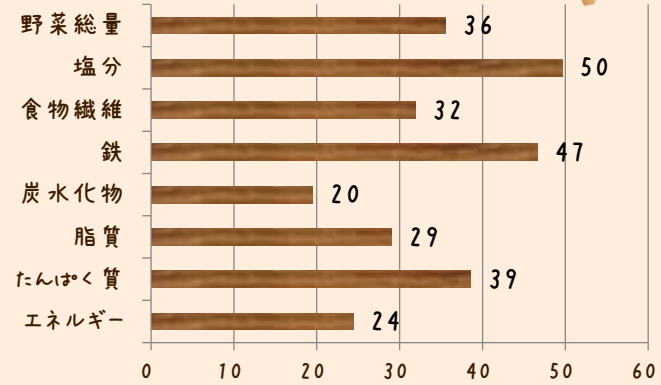
主菜) 鶏の柚庵焼き オレンジ香る味噌ソース 124 kcal

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)

