

日替わり定食

チキンのバジルソース

12月13日



カロリー 472 kcal 塩分量 2.98 g

野菜量 197 g

たんぱく質 29.8 g 鉄 2.6 mg

脂質 13.62 g 食物繊維 8.9 g

炭水化物 64.3 g 糖質 55.4 g

主菜) チキンのバジルソース 162 kcal

副菜) 五目煮 84 kcal

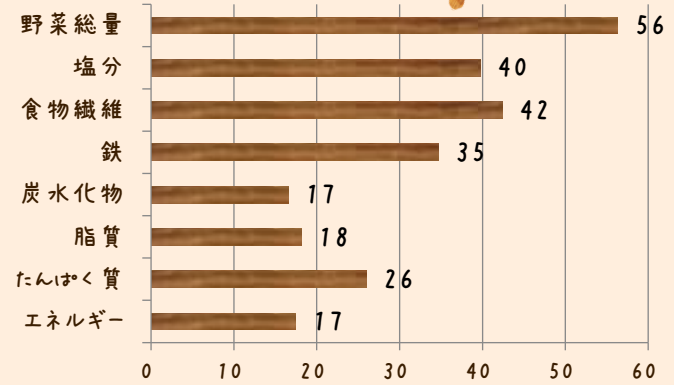
副菜) キャベツのなめたけドレッシング 44 kcal

汁物) 香味スープ 17 kcal

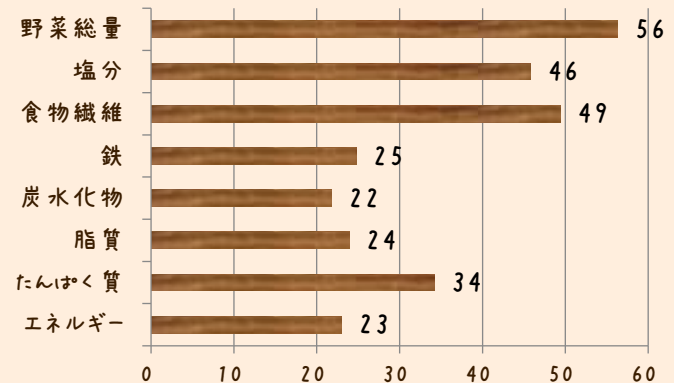
ご飯) 金芽米雑穀ごはん(100g) 165 kcal

※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13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

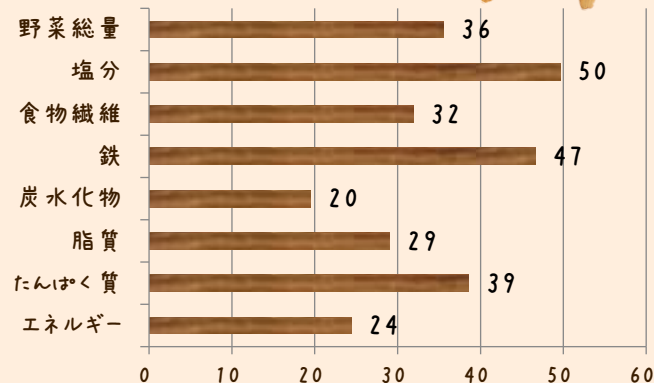
主菜) 鶏の柚庵焼き オレンジ香る味噌ソース 124 kcal

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)

