

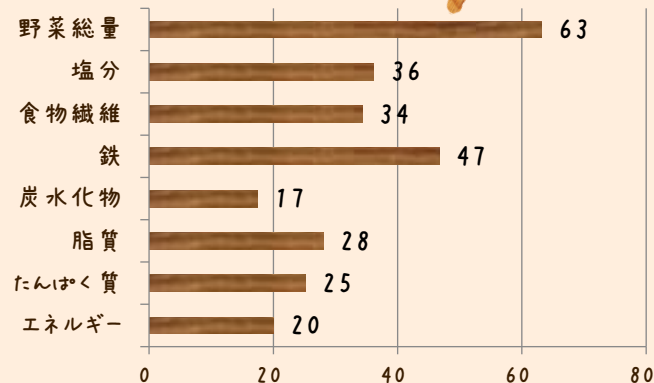
日替わり定食

# さばの焼き浸し

12月16日



男性:栄養充足率(%表記)



カロリー 540 kcal 塩分量 2.71 g

野菜量 221 g

たんぱく質 28.8 g 鉄 3.5 mg

脂質 21 g 食物繊維 7.2 g

炭水化物 67.7 g 糖質 60.5 g

主菜) さばの焼き浸し 249 kcal

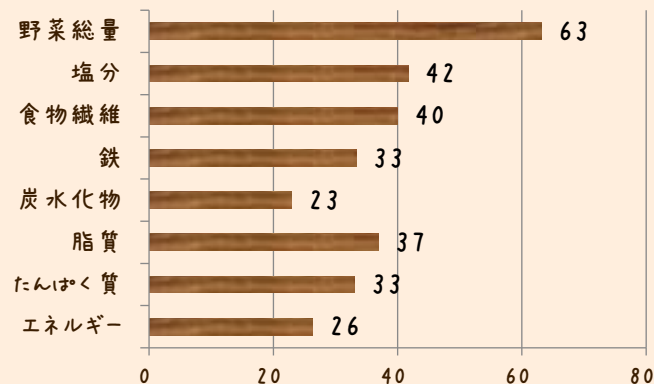
副菜) 里芋のごまみそ煮 86 kcal

副菜) 小松菜ともやしのしょうが酢和え 17 kcal

汁物) 春雨スープ 23 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

週替わり定食

ふわふわ鶏つみれの和風塩ちゃんこスープ

12月16日



カロリー 567 kcal 塩分量 3.12 g

野菜量 129 g

たんぱく質 37.2 g 鉄 3.2 mg

脂質 16.6 g 食物繊維 6.7 g

炭水化物 71.0 g 糖質 64.3 g

汁物) ふわふわ鶏つみれの和風塩ちゃんこスープ 170 kcal

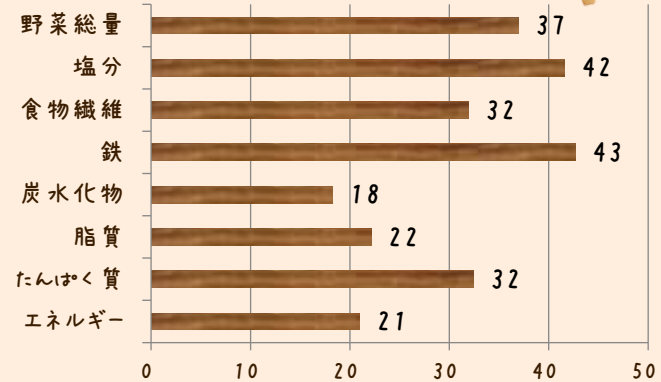
主菜) グリルチキン南蛮ヨーグルトタルタル添え 108 kcal

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)

