

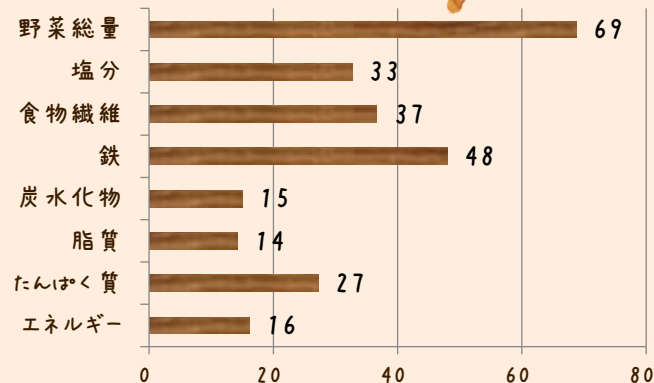
日替わり定食

# 鶏肉のなめこおろし煮

12月17日



男性:栄養充足率(%表記)



カロリー 436 kcal 塩分量 2.45 g

野菜量 241 g

たんぱく質 31.2 g 鉄 3.6 mg

脂質 10.7 g 食物繊維 7.7 g

炭水化物 58.3 g 糖質 50.6 g

主菜) 鶏肉のなめこおろし煮 152 kcal

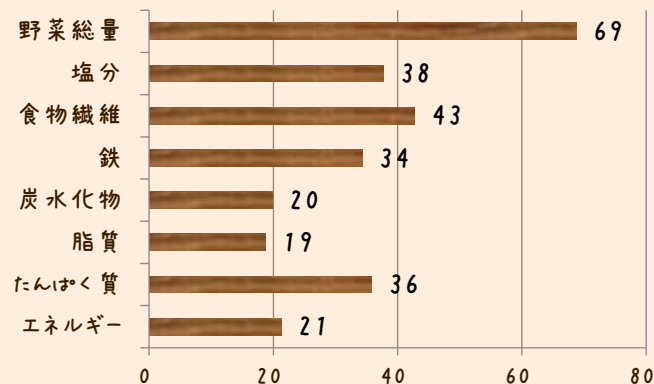
副菜) ラタトゥイユ 70 kcal

副菜) 鮭の小松菜和え 23 kcal

汁物) とろろ昆布のみそ汁 26 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17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

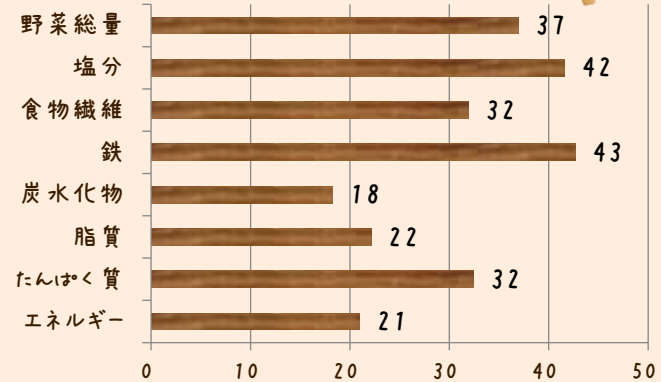
主菜) グリルチキン南蛮ヨーグルトタルタル添え 108 kcal

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)

