

日替わり定食

# 豚肉の甘辛焼き

12月18日



カロリー 531 kcal 塩分量 2.92 g

野菜量 171 g

たんぱく質 35.9 g 鉄 3.7 mg

脂質 17.83 g 食物繊維 8.8 g

炭水化物 61.8 g 糖質 53.0 g

主菜) 豚肉の甘辛焼き 187 kcal

副菜) きこの洋風卵とじ 110 kcal

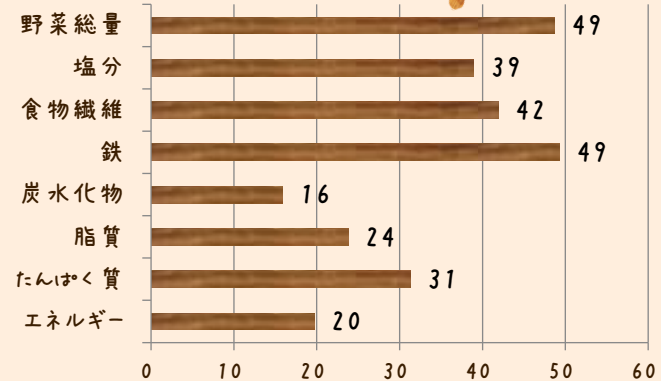
副菜) 菜の花のからし和え 28 kcal

汁物) ごぼうのみそ汁 41 kcal

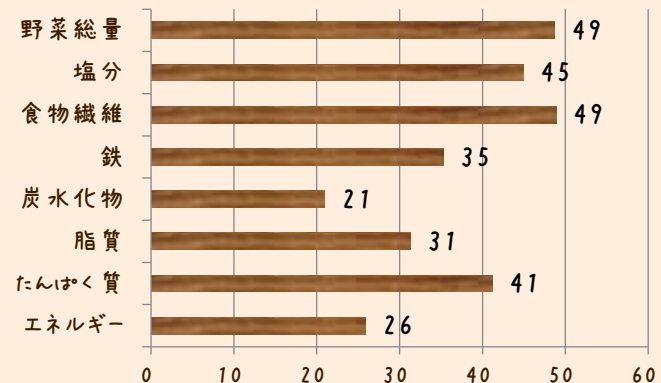
ご飯) 金芽米雑穀ごはん(100g) 165 kcal

※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

ふわふわ鶏つみれの和風塩ちゃんこスープ

12月18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

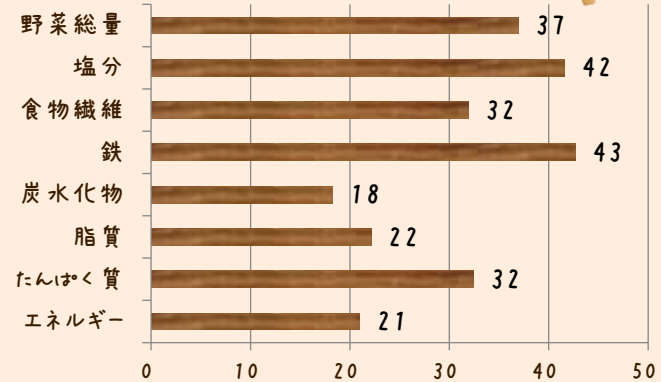
主菜) グリルチキン南蛮ヨーグルタルタル添え 108 kcal

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)

