

日替わり定食

鶏肉のピーナッツバター焼き

12月19日



カロリー 516 kcal 塩分量 2.54 g

野菜量 169 g

たんぱく質 34.3 g 鉄 5.5 mg

脂質 17.5 g 食物繊維 11.6 g

炭水化物 62.9 g 糖質 51.3 g

主菜) 鶏肉のピーナッツバター焼き 203 kcal

副菜) ひじきのトマト煮 106 kcal

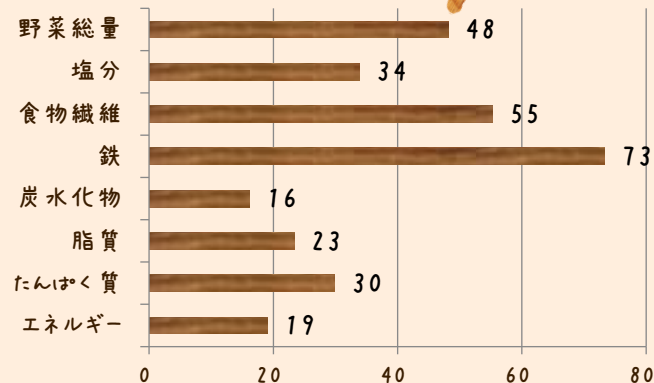
副菜) しらたきと小松菜の和え物 25 kcal

汁物) きのことねぎのすまし汁 17 kcal

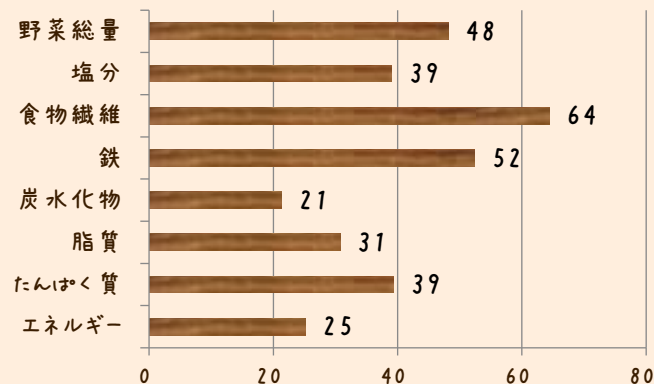
ご飯) 金芽米雑穀ごはん(100g) 165 kcal

※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

ふわふわ鶏つみれの和風塩ちゃんこスープ

12月19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

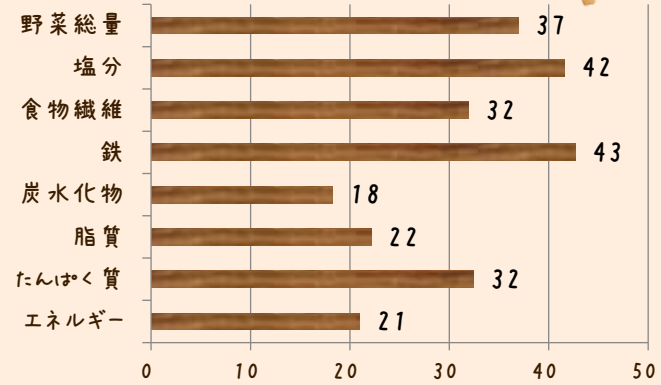
主菜) グリルチキン南蛮ヨーグルトタルタル添え 108 kcal

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)

