

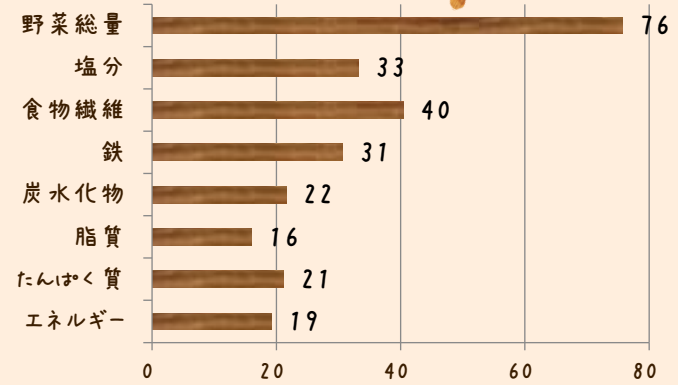
日替わり定食

アスパラと豚肉のオイスターソース炒め

12月20日



男性:栄養充足率(%表記)



カロリー 519 kcal 塩分量 2.49 g

野菜量 265 g

たんぱく質 24.3 g 鉄 2.3 mg

脂質 12 g 食物繊維 8.5 g

炭水化物 83.7 g 糖質 75.2 g

主菜) アスパラと豚肉のオイスターソース炒め 175 kcal

副菜) 韓国風五色炒め 58 kcal

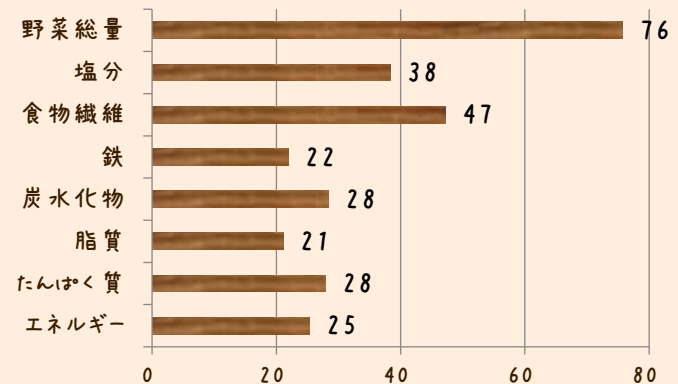
副菜) さつまいもとりんごの重ね煮 112 kcal

汁物) ザーサイスープ 9 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

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20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

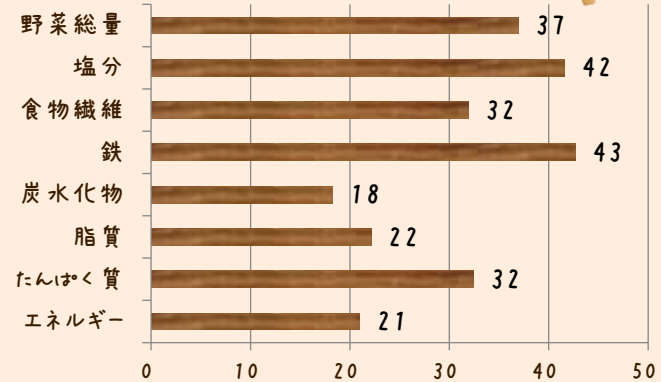
主菜) グリルチキン南蛮ヨーグルトタルタル添え 108 kcal

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)

