# 日替わり定食 さわらの豆板醤ソースかけ



カロリー	530	kcal	塩分量	2.82	g
野菜量	231	g	総重量	690	д
t ( .ta ( ftfr	2.5	0 .	사		2 /

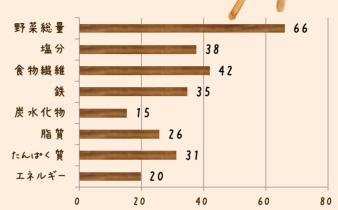
野菜量	231 g	総重量	690 g	
たんぱく質	35.8 g	鉄	2.6 mg	
脂質	19.3 g	食物繊維	8.8 g	
炭水化物	59.1 g	糖質	50.3 g	
主菜) さわらの	豆板醤ソー	- スかいナ	210 kcal	
副菜) たけのこ	と油揚げの	煮物	80 kcal	
記さい キューベル	0 L° _ + . W	1_ :	£1 1	

副菜) キャベツのピーナッツ和え51 kcal汁物) 麩のすまし汁24 kcal

ご飯) 金芽米雑穀ごはん(100g) 165 kcal

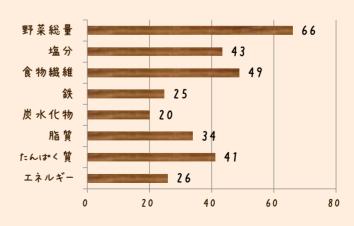
※日本人の食事摂取基準(8訂)を参照しています

#### 男性:栄養充足率(%表記)



12月23日

#### 女性:栄養充足率(%表記)



## 週替わり定食 豆乳と塩麹のジンジャーチャウダー御膳

# メニュー写真準備中

野菜総量			36			
塩分				45		
食物繊維			2 9			
鉄				-	68	
炭水化物		■ 18				
脂質			3 7			
たんぱく質			3 2			
エネルギー		24				
	0	20	40	6 0	8 (	)

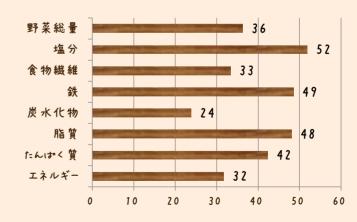
12月23日

### カロリー 650 kcal 塩分量 3.37 g 127 g 総重量 685 g たんぱく質 36.9 g 鉄 5.1 mg 脂質 27.4 g 食物繊維 6.0 g 炭水化物 70.3 g 糖質 64.3 g 232 kcal 汁物) 豆 乳 と塩 麹 のジンジャーチャウダー御 膳 主菜) 牛焼きしゃぶ 野菜のごまだれがけ 129 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

女性:栄養充足率(%表記)

男性: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