

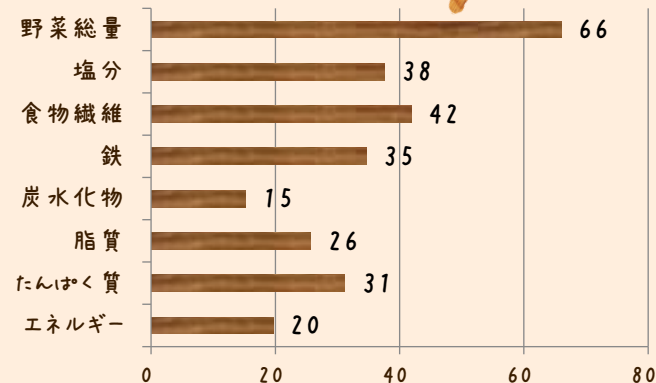
日替わり定食

さわらの豆板醬ソースかけ

12月23日



男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	530 kcal	塩分量	2.82 g
------	----------	-----	--------

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) さわらの豆板醬ソースかけ	210 kcal
------------------	----------

副菜) たけのこと油揚げの煮物	80 kcal
-----------------	---------

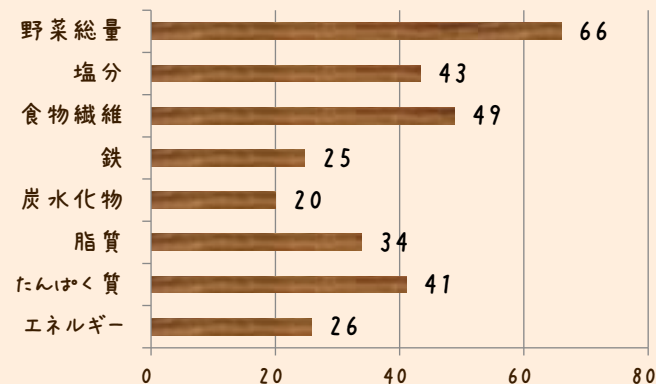
副菜) キャベツのピーナッツ和え	51 kcal
------------------	---------

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

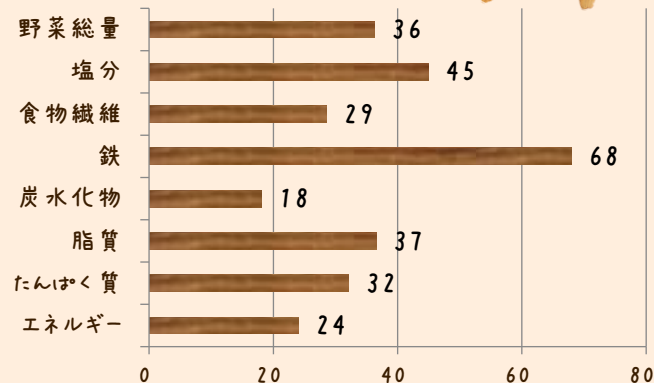
女性:栄養充足率(%表記)



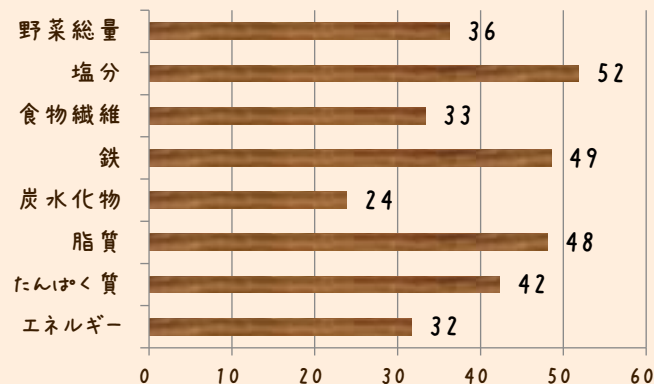


メニュー写真準備中

男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	650 kcal	塩分量	3.37 g
野菜量	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
汁物)	豆乳と塩麩のジンジャーチャウダー御膳		232 kcal
主菜)	牛焼きしゅぶ 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

※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