

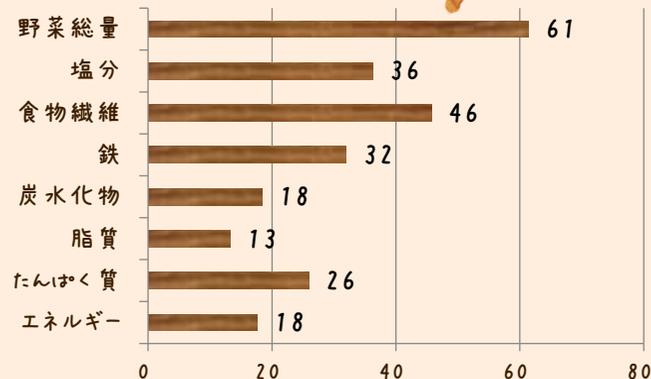
日替わり定食

# 鶏肉とレーズンの赤ワイン煮

12月25日



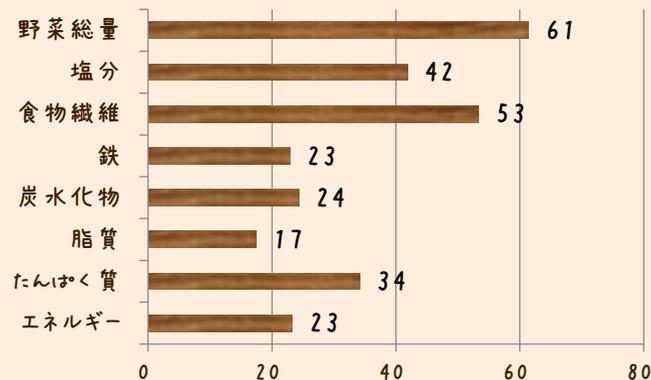
男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	477 kcal	塩分量	2.72 g
野菜量	215 g	総重量	689 g
たんぱく質	29.72 g	鉄	2.4 mg
脂質	9.94 g	食物繊維	9.6 g
炭水化物	71.64 g	糖質	62.0 g
主菜) 鶏肉とレーズンの赤ワイン煮	218 kcal		
副菜) アスパラとエリンギのバターしょうゆ炒め	42 kcal		
副菜) 貝割れだいこんのもずく和え	26 kcal		
汁物) だいこんのみそ汁	26 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

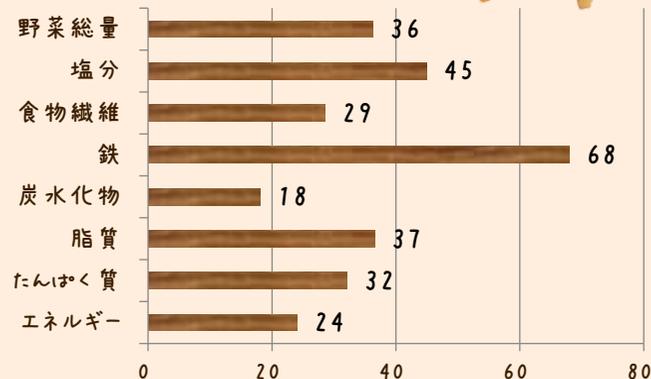
女性:栄養充足率(%表記)



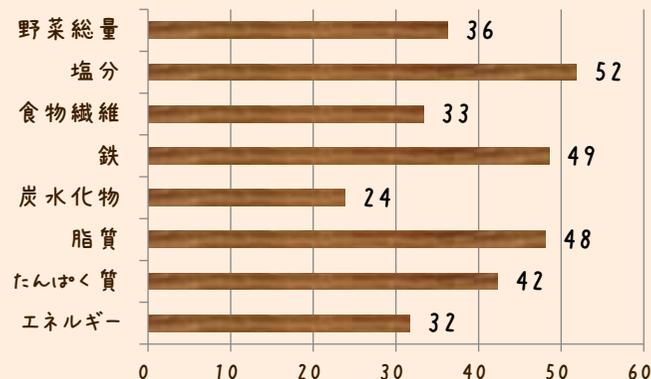


メニュー写真準備中

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