

日替わり定食

ぶりの照り焼き

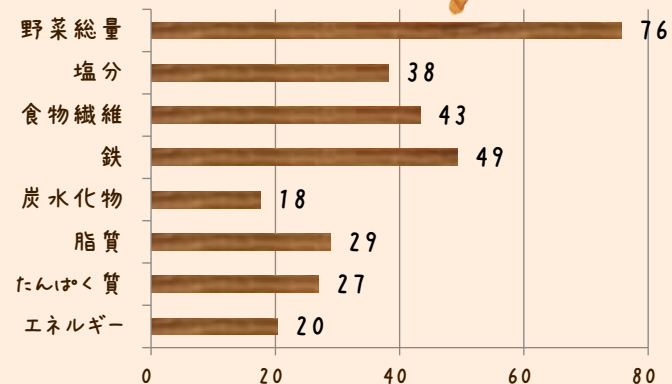
12月26日



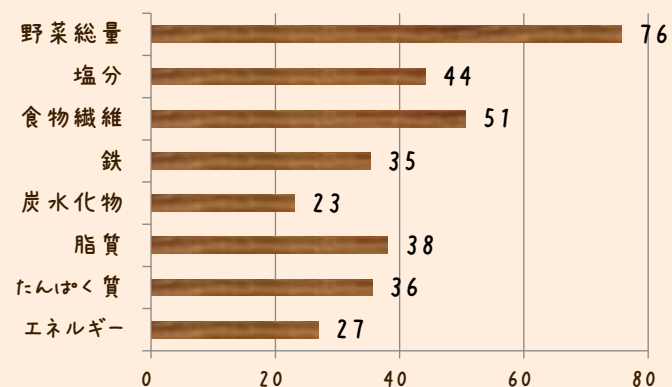
カロリー	551 kcal	塩分量	2.87 g
野菜量	265 g	総重量	672 g
たんぱく質	30.98 g	鉄	3.7 mg
脂質	21.71 g	食物繊維	9.1 g
炭水化物	68.06 g	糖質	59.0 g
主菜) ぶりの照り焼き	277 kcal		
副菜) なすと里芋の煮物	50 kcal		
副菜) モロヘイヤのごま和え	41 kcal		
汁物) オクラスープ	18 kcal		
ご飯) 金芽米雑穀ごはん(100g)	165 kcal		

※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)



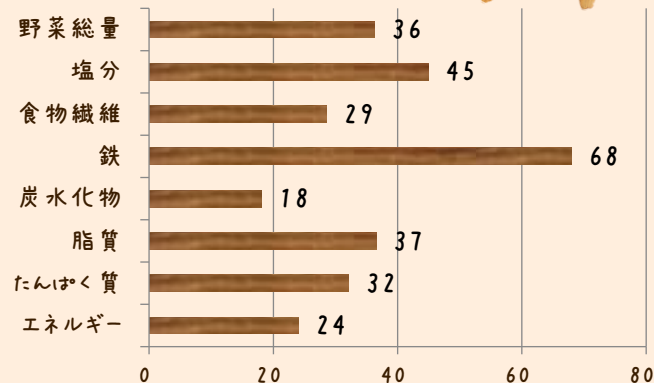
女性:栄養充足率(%表記)



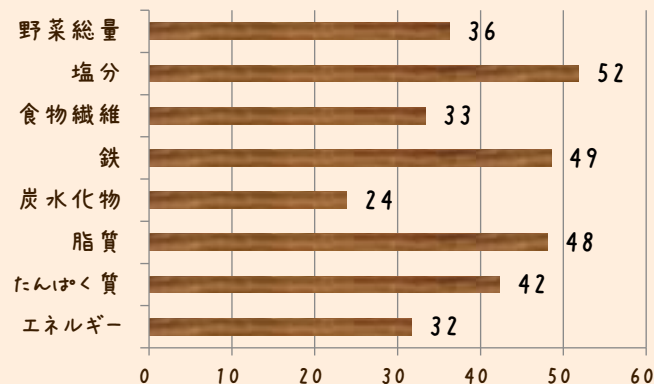


メニュー写真準備中

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

※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