

日替わり定食

# 鮭の野菜ソース

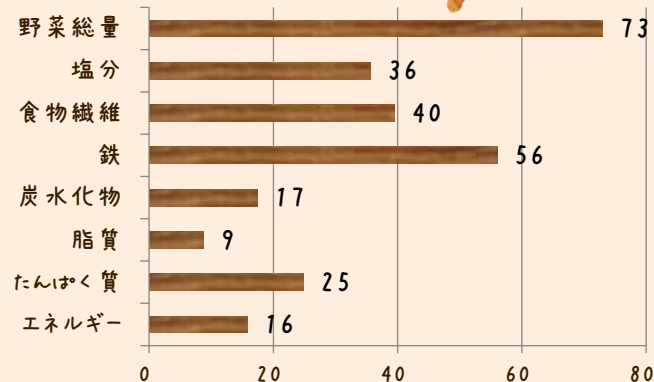
12月27日



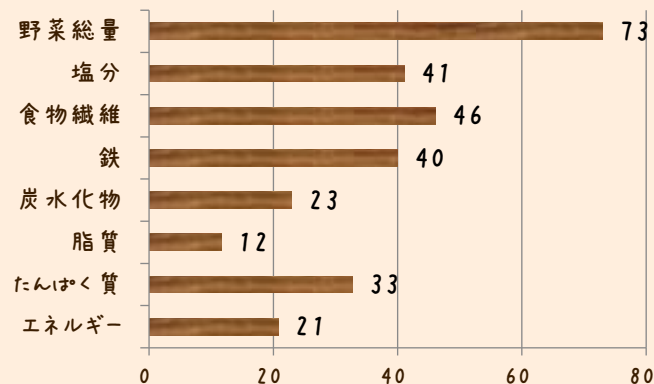
カロリー	426 kcal	塩分量	2.67 g
野菜量	256 g	総重量	701 g
たんぱく質	28.5 g	鉄	4.2 mg
脂質	6.6 g	食物繊維	8.3 g
炭水化物	67.7 g	糖質	59.4 g
主菜) 鮭の野菜ソース	151 kcal		
副菜) ひじきの煮物	64 kcal		
副菜) きゅうりとしらす干しの酢の物	22 kcal		
汁物) えのき茸のスープ	24 kcal		
ご飯) 金芽米雑穀ごはん(100g)	165 kcal		

※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)



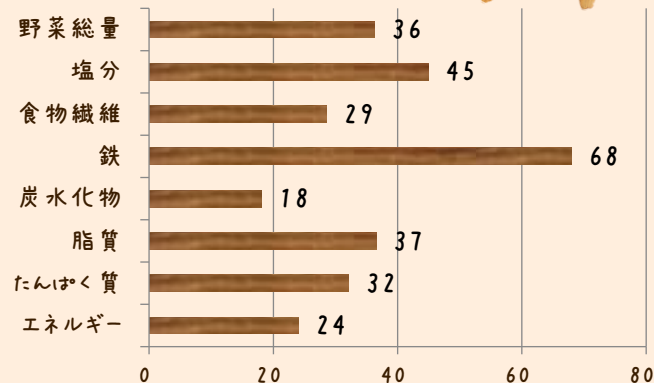
女性:栄養充足率(%表記)



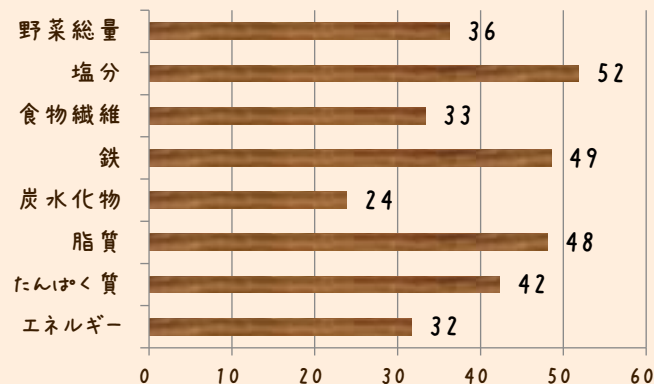


メニュー写真準備中

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