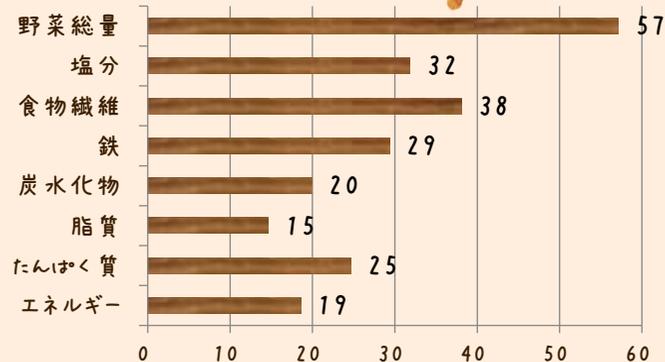


日替わり定食 さわらの幽庵焼き

1月6日



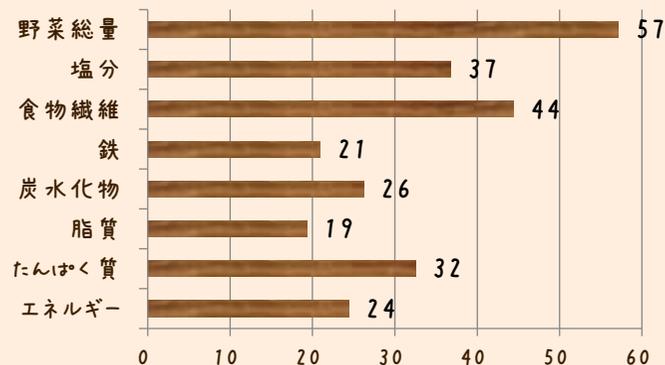
男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	501 kcal	塩分量	2.39 g
野菜量	200 g	総重量	675 g
たんぱく質	28.3 g	鉄	2.2 mg
脂質	11 g	食物繊維	8 g
炭水化物	77.3 g	糖質	69.3 g
主菜) さわらの幽庵焼き	178 kcal		
副菜) 煮しめ(根菜の煮物)	68 kcal		
副菜) フルーツきんとん	67 kcal		
汁物) 具沢山すまし汁	23 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)



週替わり定食

焼きねぎとかぼちゃの鶏南蛮スープ御膳

1月6日

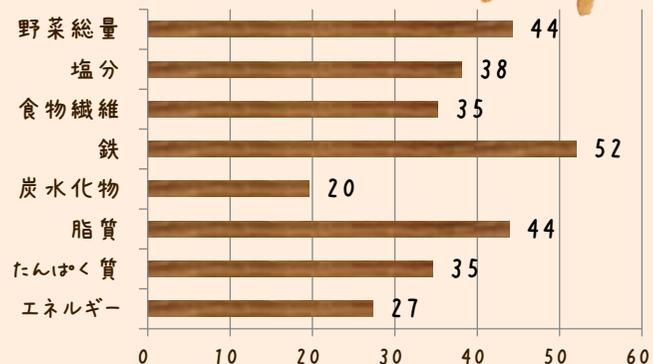


メニュー写真準備中

カロリー	738 kcal	塩分量	2.86 g
野菜量	155 g	総重量	761 g
たんぱく質	39.7 g	鉄	3.9 mg
脂質	32.9 g	食物繊維	7.4 g
炭水化物	76.0 g	糖質	68.6 g
主菜) 焼きねぎとかぼちゃの鶏南蛮スープ御膳	278 kcal		
副菜) かつお節白ごま衣のとんかつ	171 kcal		
副菜) 温玉・冷奴・ヨーグルト・フルーツ	124 kcal		
汁物)	0 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

男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)

