

日替わり定食

豚肉のビネガー風味

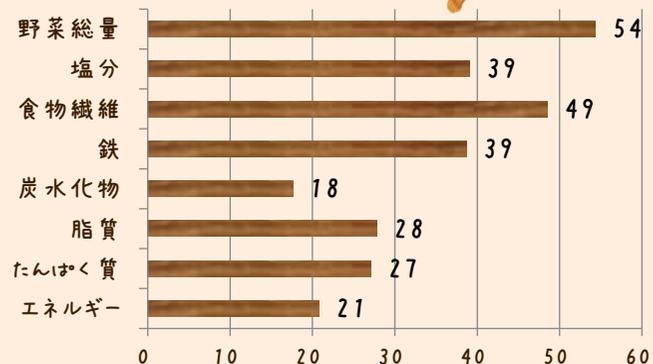
1月7日



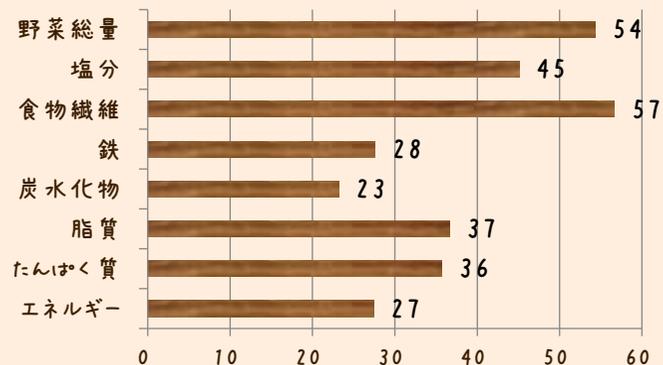
カロリー	562 kcal	塩分量	2.93 g
野菜量	190 g	総重量	719 g
たんぱく質	31.13 g	鉄	2.9 mg
脂質	20.87 g	食物繊維	10.2 g
炭水化物	68.34 g	糖質	58.1 g
主菜)	豚肉のビネガー風味		243 kcal
副菜)	ごぼうと青梗菜のごま和え		97 kcal
副菜)	こんにゃくと油揚げの煮物		32 kcal
汁物)	きのこのすまし汁		25 kcal
ご飯)	金芽米雑穀ごはん(100g)		165 kcal

※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)



週替わり定食

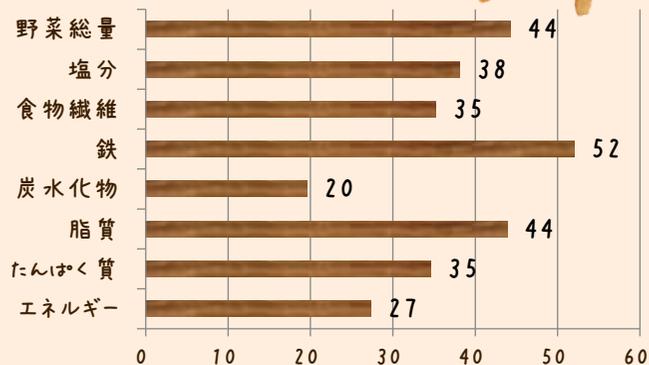
焼きねぎとかぼちゃの鶏南蛮スープ御膳

1月7日

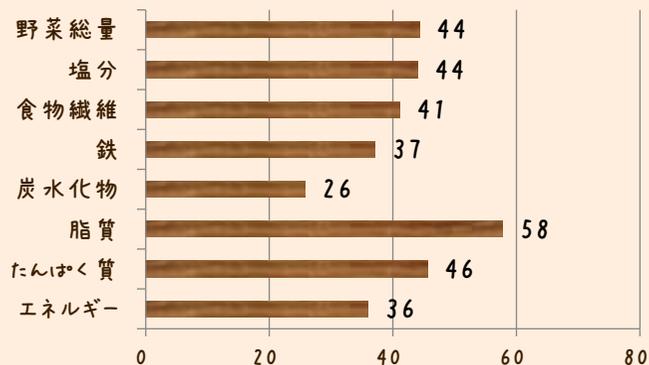


メニュー写真準備中

男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	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