

# 日替わり定食 ささみのピカタ

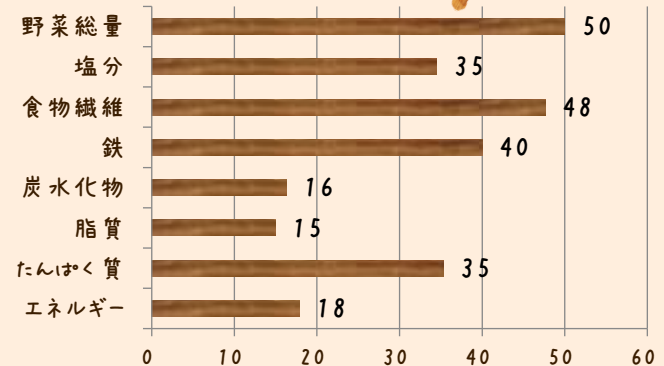
1月8日



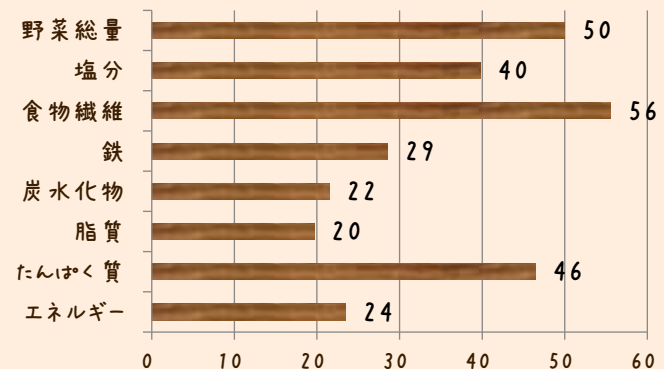
カロリー	482 kcal	塩分量	2.59 g
野菜量	175 g	総重量	665 g
たんぱく質	40.5 g	鉄	3 mg
脂質	11.2 g	食物繊維	10 g
炭水化物	63.4 g	糖質	53.4 g
主菜)	ささみのピカタ		162 kcal
副菜)	きのこサラダ		84 kcal
副菜)	いんげんと大豆もやしのごま和え		41 kcal
汁物)	わかめと長ねぎのみそ汁		30 kcal
ご飯)	金芽米雑穀ごはん(100g)		165 kcal

※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8日

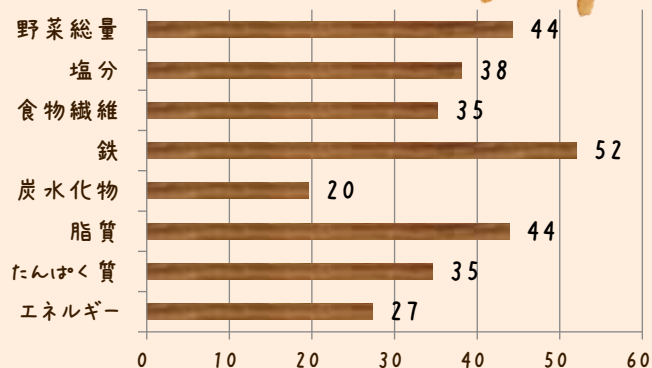


メニュー写真準備中

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)

