

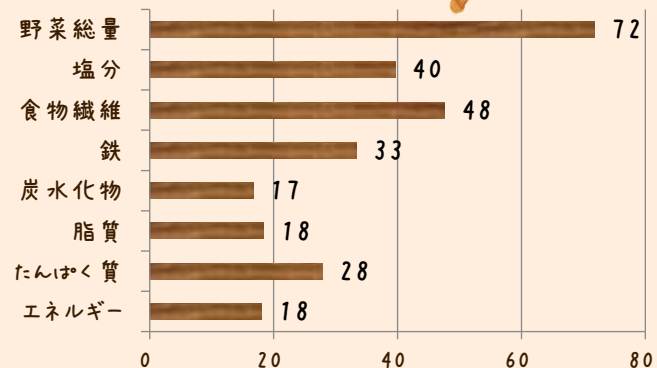
日替わり定食

# 豚肉のにんにくみろ炒め

1月9日



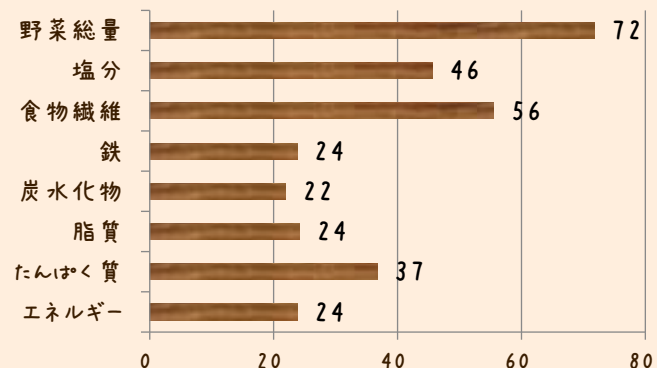
男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	489 kcal	塩分量	2.97 g
野菜量	251 g	総重量	646 g
たんぱく質	32 g	鉄	2.5 mg
脂質	13.8 g	食物繊維	10 g
炭水化物	64.7 g	糖質	54.7 g
主菜)	豚肉のにんにくみろ炒め		227 kcal
副菜)	ブロッコリーのコチュマヨサラダ		48 kcal
副菜)	オクラときゅうりのナムル		23 kcal
汁物)	しめじのみろ汁		26 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9日

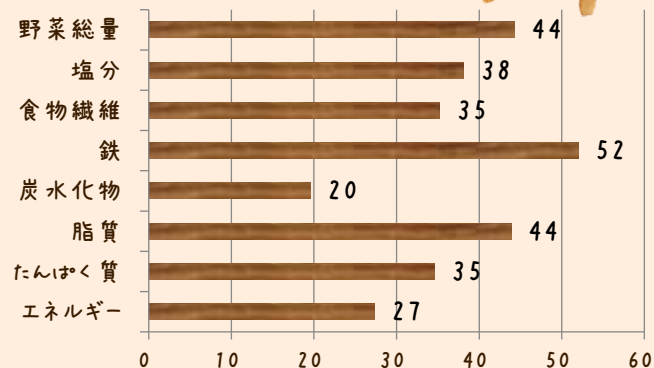


メニュー写真準備中

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)

