

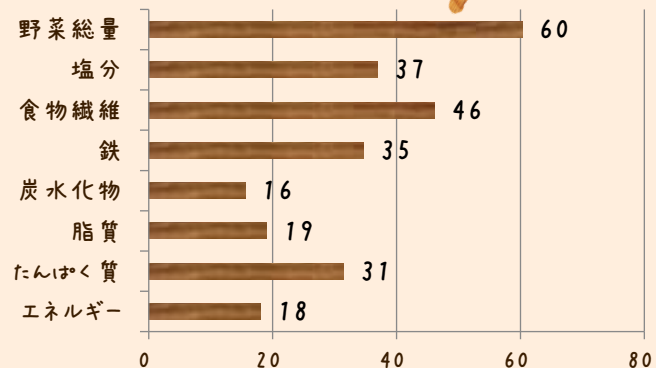
日替わり定食

鮭のパセリパン粉焼き

1月10日



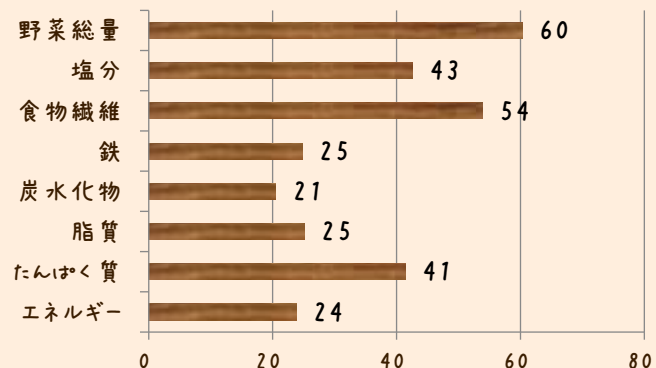
男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	488 kcal	塩分量	2.77 g
野菜量	211 g	総重量	621 g
たんぱく質	36.1 g	鉄	2.6 mg
脂質	14.3 g	食物繊維	9.7 g
炭水化物	60.5 g	糖質	50.8 g
主菜) 鮭のパセリパン粉焼き	204 kcal		
副菜) アヒージョ風	59 kcal		
副菜) カリフラワーのカレーマリネ	33 kcal		
汁物) しいたけとコーンのスープ	27 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10日

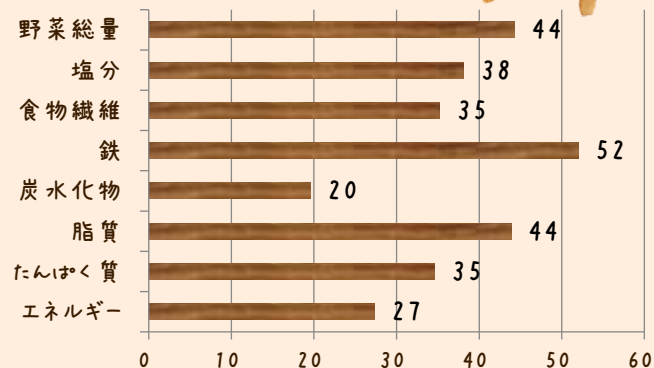


メニュー写真準備中

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)

