

日替わり定食

さわらのカッテージチーズ焼き

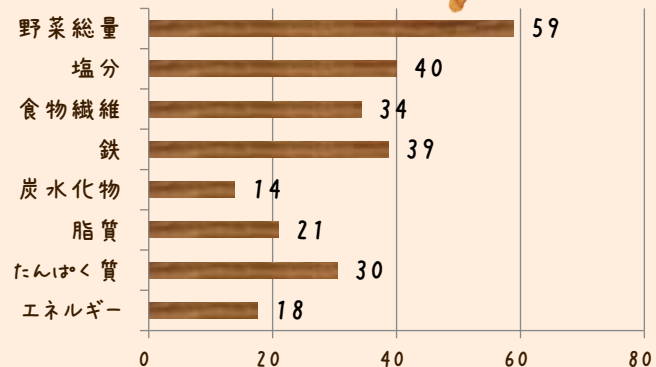
1月20日



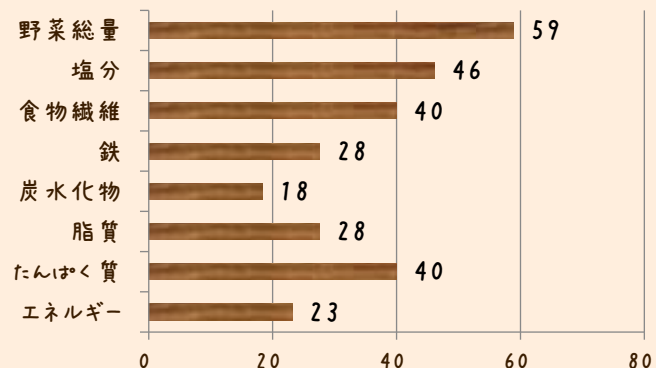
カロリー	475 kcal	塩分量	3.00 g
野菜量	206 g	総重量	673 g
たんぱく質	34.9 g	鉄	2.9 mg
脂質	15.7 g	食物繊維	7.2 g
炭水化物	53.9 g	糖質	46.7 g
主菜)	さわらのカッテージチーズ焼き		220 kcal
副菜)	しらたきのビーフン風炒め		56 kcal
副菜)	青梗菜と厚揚げの中華和え		23 kcal
汁物)	えのき茸と白菜のさっぱりスープ		11 kcal
ご飯)	金芽米雑穀ごはん(100g)		165 kcal

※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)



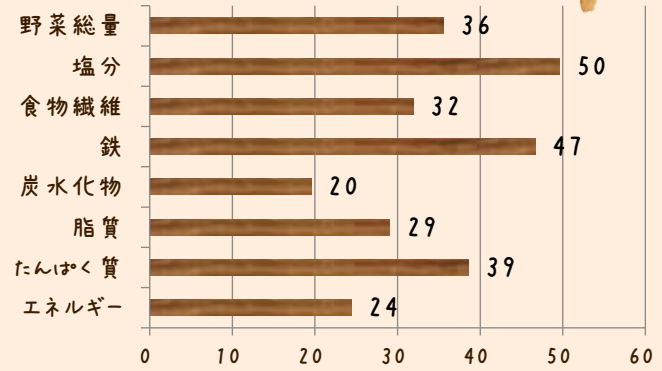
週替わり定食

麴酒粕仕立ての魚介のトマトスープ

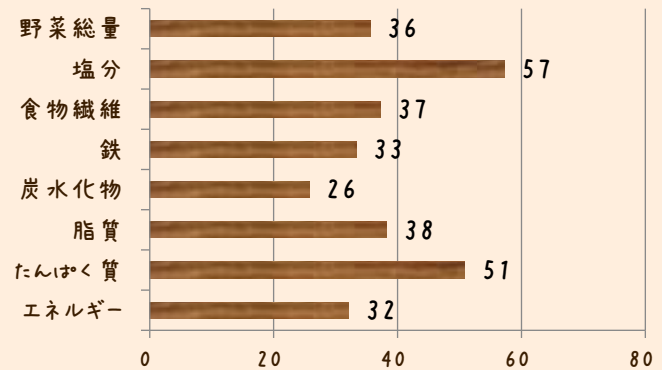
1月20日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	659 kcal	塩分量	3.72 g
野菜量	125 g	総重量	713 g
たんぱく質	44.3 g	鉄	3.5 mg
脂質	21.8 g	食物繊維	6.7 g
炭水化物	75.8 g	糖質	69.1 g
主菜)	麴酒粕仕立ての魚介のトマトスープ		246 kcal
副菜)	鶏の柚庵焼き オレンジ香る味噌ソース		124 kcal
副菜)	温玉・冷奴・ヨーグルト・フルーツ		124 kcal
汁物)		0	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