

日替わり定食

# 厚揚げのピリ辛きのこあんかけ

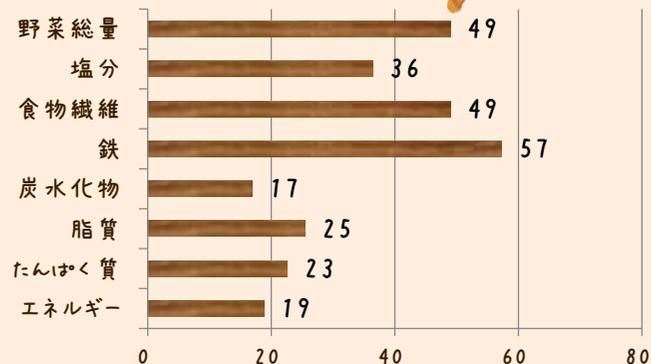
1月22日



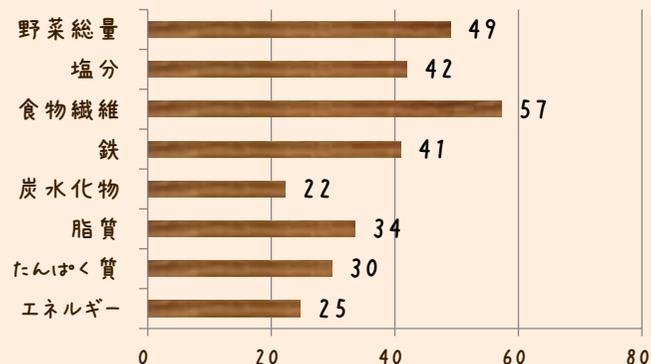
カロリー	507 kcal	塩分量	2.73 g
野菜量	172 g	総重量	743 g
たんぱく質	25.97 g	鉄	4.3 mg
脂質	19.1 g	食物繊維	10.3 g
炭水化物	65.6 g	糖質	55.3 g
主菜) 厚揚げのピリ辛きのこあんかけ	247 kcal		
副菜) ちくわとごぼうの炒り煮	56 kcal		
副菜) だいこんサラダ	26 kcal		
汁物) なめこのスープ	13 kcal		
ご飯) 金芽米雑穀ごはん(100g)	165 kcal		

※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

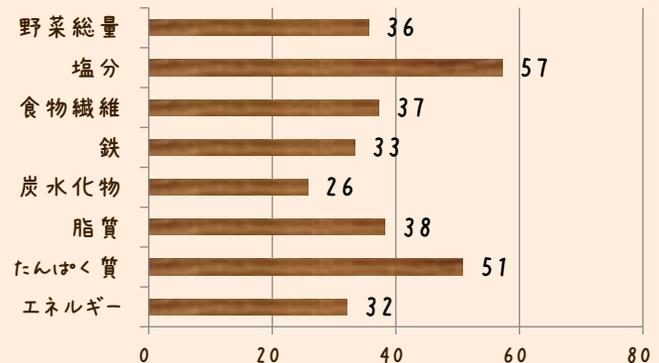
1月22日



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 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