

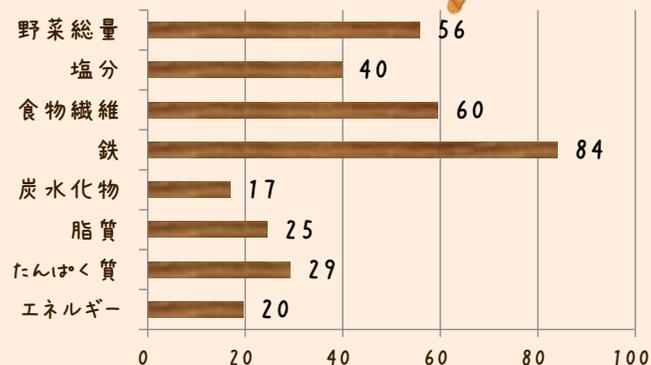
日替わり定食 NEW) さといも鶏つくね

1月23日

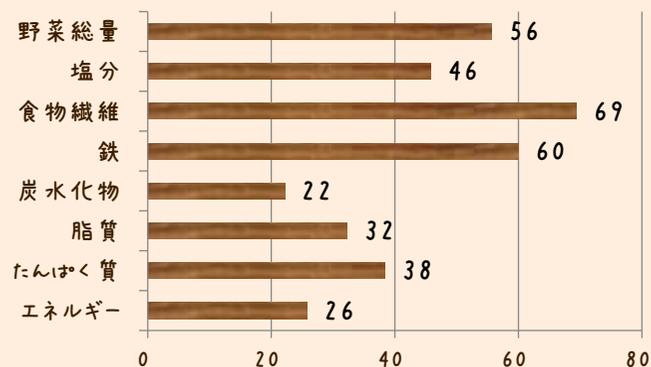


メニュー写真準備中

男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	529 kcal	塩分量	2.98 g
野菜量	195 g	総重量	680 g
たんぱく質	33.5 g	鉄	6.3 mg
脂質	18.4 g	食物繊維	12.5 g
炭水化物	65.3 g	糖質	52.8 g
主菜) NEW) さといも鶏つくね	240 kcal		
副菜) あさりとブロッコリーの炒め物	90 kcal		
副菜) トマトともずくの酢の物	18 kcal		
汁物) たけのこのすまし汁	16 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

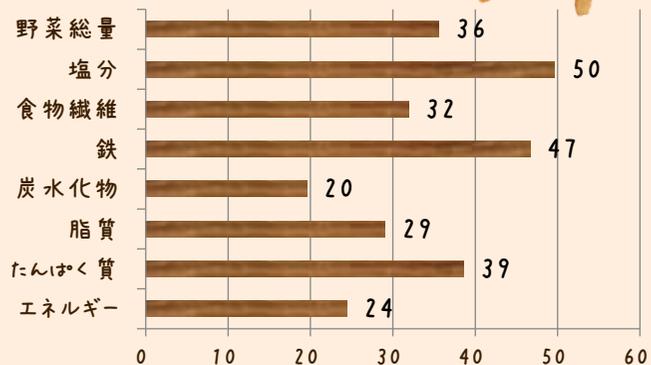
週替わり定食

麴酒粕仕立ての魚介のトマトスープ

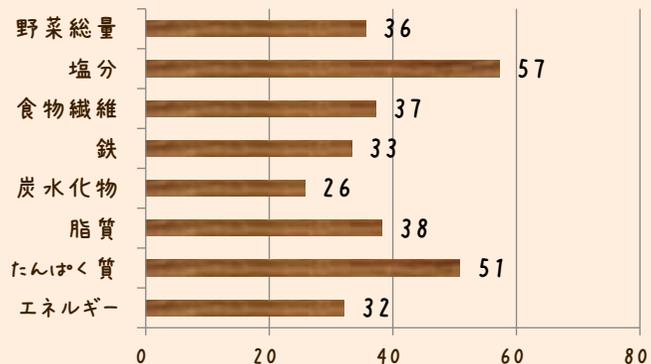
1月23日



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