

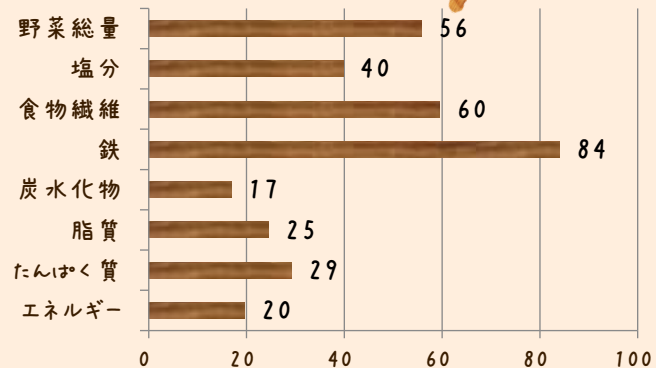
日替わり定食 NEW) さといも鶏つくね

1月23日

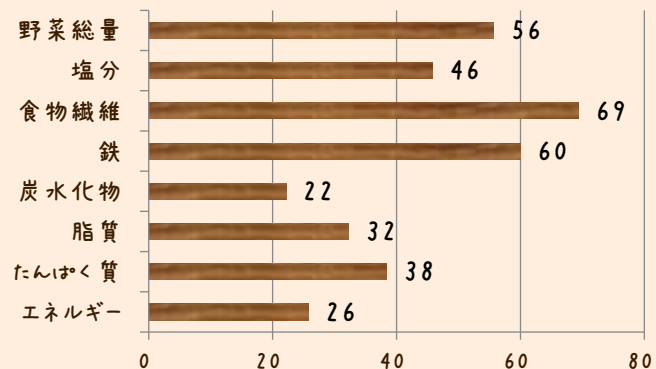


メニュー写真準備中

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

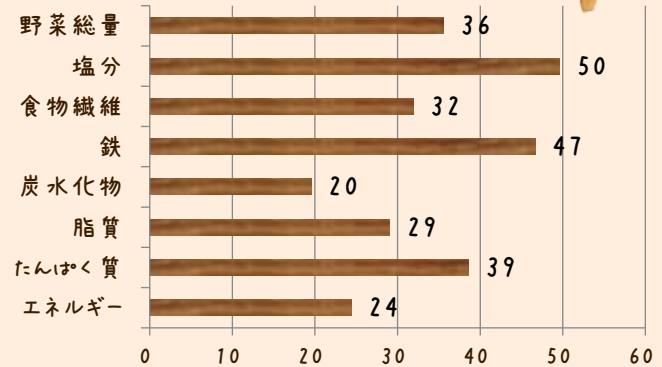
週替わり定食

麴酒粕仕立ての魚介のトマトスープ

1月23日

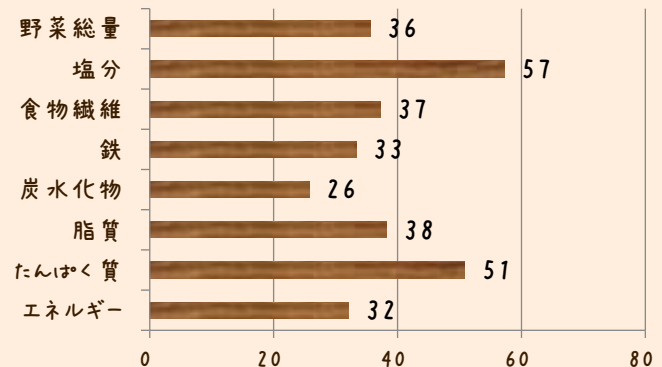


男性:栄養充足率(%表記)



| | | | |
|-------|--------------------|------|----------|
| 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 |

女性:栄養充足率(%表記)



※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