

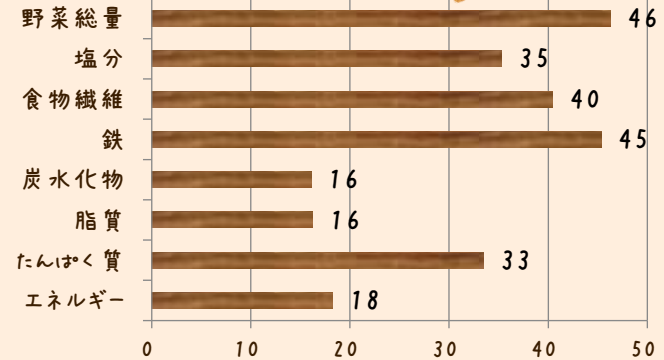
日替わり定食

鶏むね肉のアーモンド入りパン粉焼き

1月24日



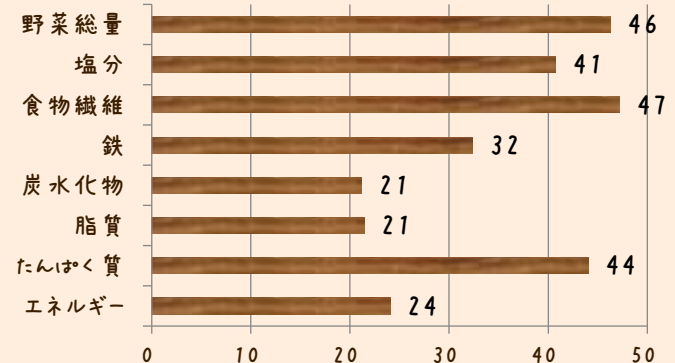
男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	493 kcal	塩分量	2.65 g
野菜量	162 g	総重量	655 g
たんぱく質	38.4 g	鉄	3.4 mg
脂質	12.2 g	食物繊維	8.5 g
炭水化物	62.5 g	糖質	54.0 g
主菜)	鶏むね肉のアーモンド入りパン粉焼き	197 kcal	
副菜)	小松菜の卵とじ	85 kcal	
副菜)	きゅうりとえのき茸の青じろ和え	19 kcal	
汁物)	なめことわかめのみそ汁	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)



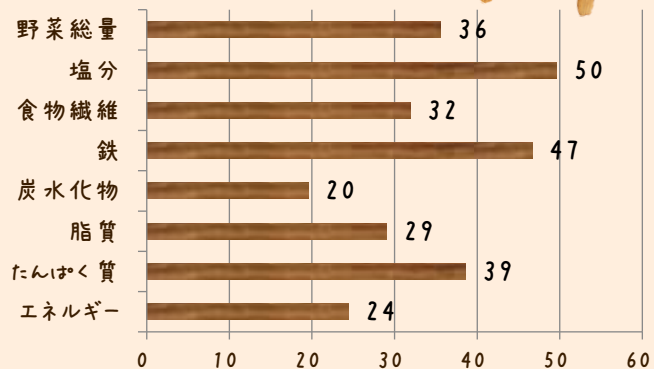
週替わり定食

麴酒粕仕立ての魚介のトマトスープ

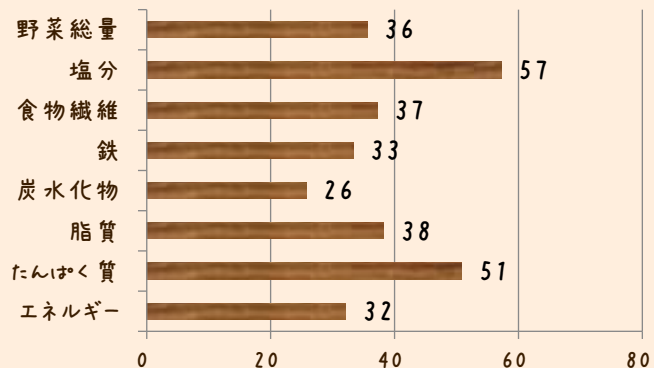
1月24日



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