

日替わり定食 さわらの焼き浸し

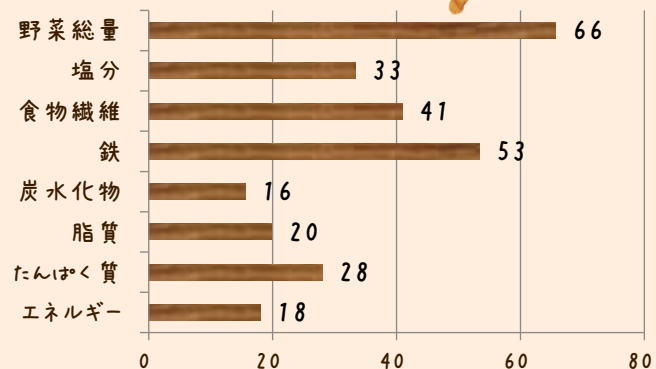
1月27日



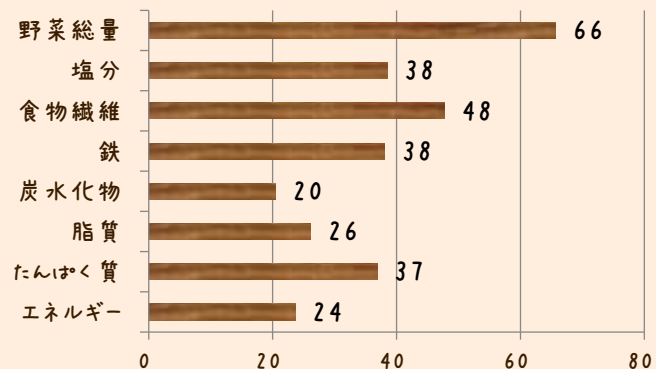
カロリー	485 kcal	塩分量	2.50 g
野菜量	230 g	総重量	711 g
たんぱく質	32.1 g	鉄	4 mg
脂質	14.9 g	食物繊維	8.6 g
炭水化物	60.3 g	糖質	51.7 g
主菜)	さわらの焼き浸し		187 kcal
副菜)	なすの煮物		30 kcal
副菜)	くらげのごま酢和え		63 kcal
汁物)	ごぼうのみそ汁		40 kcal
ご飯)	金芽米雑穀ごはん(100g)		165 kcal

※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

ふわふわ鶏つみれの和風塩ちゃんこスープ御膳

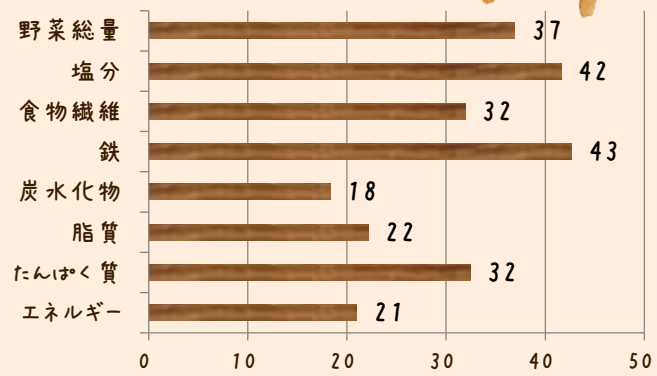
1月27日



カロリー	567 kcal	塩分量	3.12 g
野菜量	129 g	総重量	728 g
たんぱく質	37.2 g	鉄	3.2 mg
脂質	16.6 g	食物繊維	6.7 g
炭水化物	71.0 g	糖質	64.3 g
主菜)	ふわふわ鶏つみれの和風塩ちゃんこスープ御膳	170 kcal	
副菜)	グリルチキン南蛮ヨーグルトタルタル添え	108 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

男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)

