

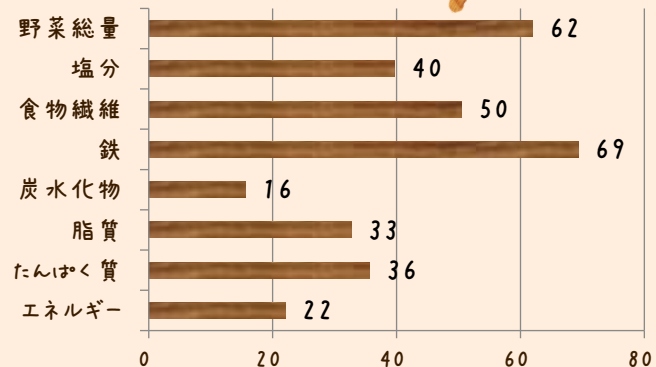
日替わり定食

鶏肉とピーナッツの炒め物

1月29日



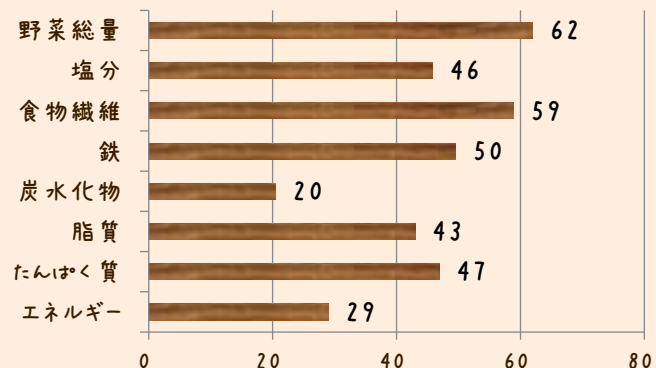
男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	595 kcal	塩分量	2.98 g
野菜量	217 g	総重量	746 g
たんぱく質	40.9 g	鉄	5.2 mg
脂質	24.5 g	食物繊維	10.6 g
炭水化物	60.4 g	糖質	49.8 g
主菜) 鶏肉とピーナッツの炒め物	232 kcal		
副菜) 厚揚げの千草焼き	159 kcal		
副菜) ほうれん草とえのき茸の明太子和え	27 kcal		
汁物) わかめと椎茸の中華スープ	12 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

ふわふわ鶏つみれの和風塩ちゃんこスープ御膳

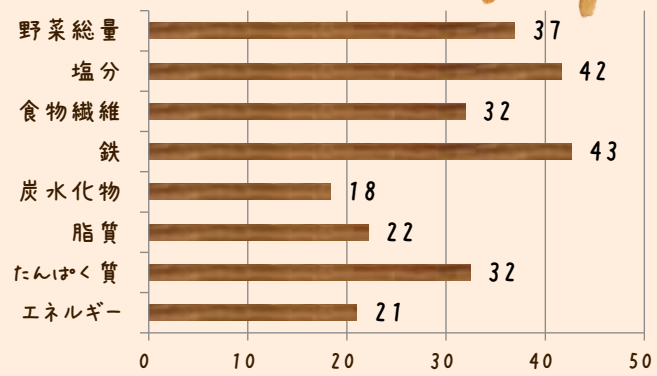
1月29日



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)

