

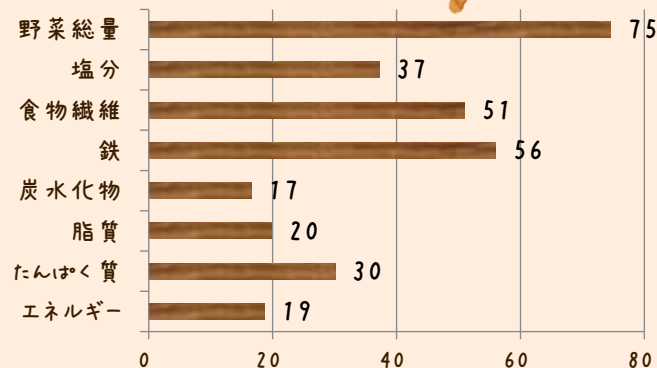
日替わり定食

いかと豚肉のみそだれ炒め

2月4日



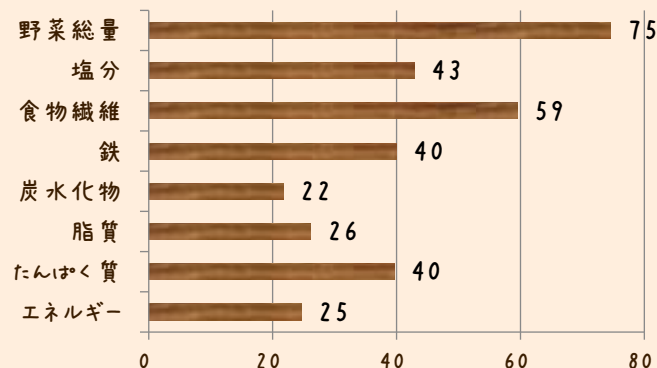
男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	505 kcal	塩分量	2.79 g
野菜量	261 g	総重量	747 g
たんぱく質	34.5 g	鉄	4.2 mg
脂質	14.9 g	食物繊維	10.7 g
炭水化物	64.2 g	糖質	53.5 g
主菜) いかと豚肉のみそだれ炒め	206 kcal		
副菜) 小松菜とにんじんのアーモンド炒め	67 kcal		
副菜) 梅風味冷奴	49 kcal		
汁物) しめじのすまし汁	18 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

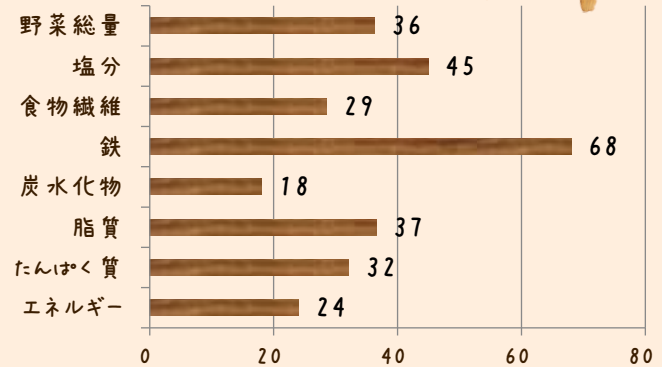
女性:栄養充足率(%表記)



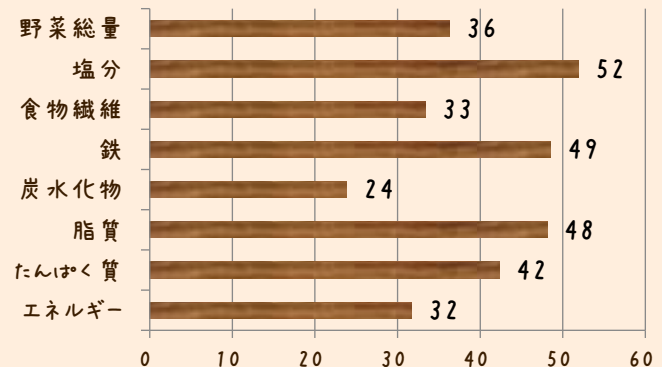


メニュー写真準備中

男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	650 kcal	塩分量	3.37 g
野菜量	127 g	総重量	685 g
たんぱく質	36.9 g	鉄	5.1 mg
脂質	27.4 g	食物繊維	6.0 g
炭水化物	70.3 g	糖質	64.3 g
主菜)	豆乳と塩麴のジンジャーチャウダー御膳	232 kcal	
副菜)	牛焼きしゅぶ 野菜のごまだれがけ	129 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