

日替わり定食

鶏肉のごまサルサソース

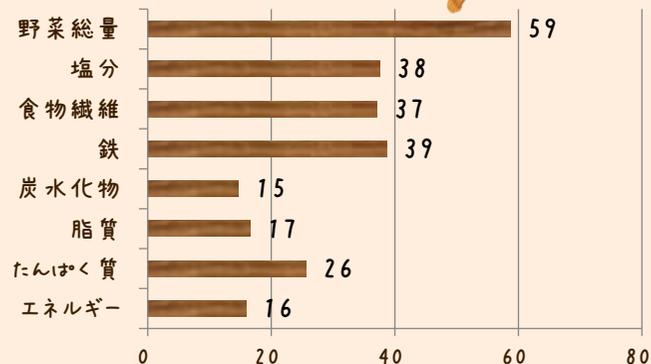
2月5日



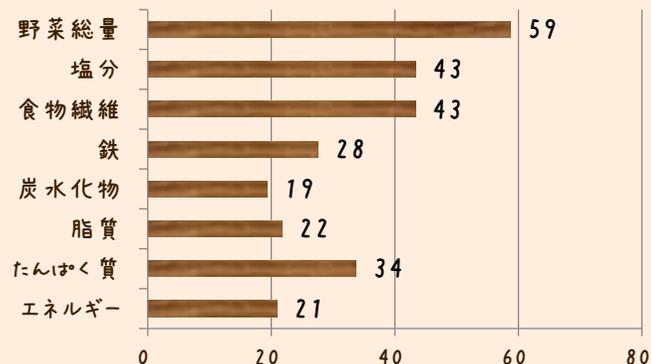
カロリー	429 kcal	塩分量	2.82 g
野菜量	206 g	総重量	664 g
たんぱく質	29.4 g	鉄	2.9 mg
脂質	12.4 g	食物繊維	7.8 g
炭水化物	57.1 g	糖質	49.3 g
主菜) 鶏肉のごまサルサソース	155 kcal		
副菜) こんにゃくとにんじんの白和え	85 kcal		
副菜) きゅうりの和え物	11 kcal		
汁物) 大豆もやしのスープ	13 kcal		
ご飯) 金芽米雑穀ごはん(100g)	165 kcal		

※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

豆乳と塩麴のジンジャーチャウダー御膳

2月5日

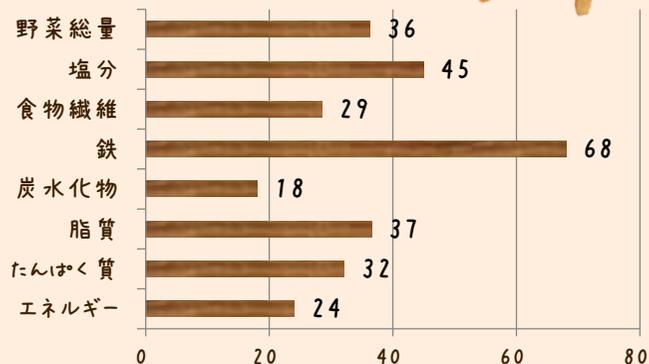


メニュー写真準備中

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

男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)

