

日替わり定食

豚肉のわさび醤油焼き

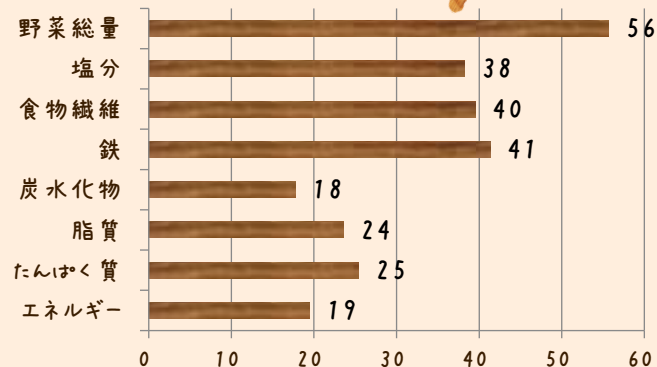
2月6日



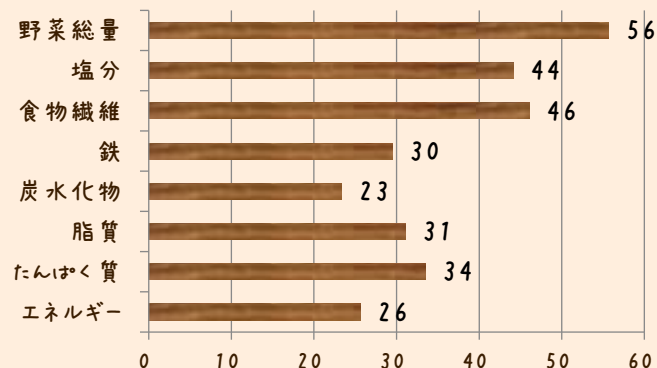
カロリー	526 kcal	塩分量	2.87 g
野菜量	195 g	総重量	657 g
たんぱく質	29.2 g	鉄	3.1 mg
脂質	17.7 g	食物繊維	8.3 g
炭水化物	68.9 g	糖質	60.6 g
主菜) 豚肉のわさび醤油焼き	246 kcal		
副菜) 小松菜と桜えびの炒め物	44 kcal		
副菜) (柿)とこんにゃくの白和え	60 kcal		
汁物) 大豆もやしのキムチスープ	11 kcal		
ご飯) 金芽米雑穀ごはん(100g)	165 kcal		

※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6日



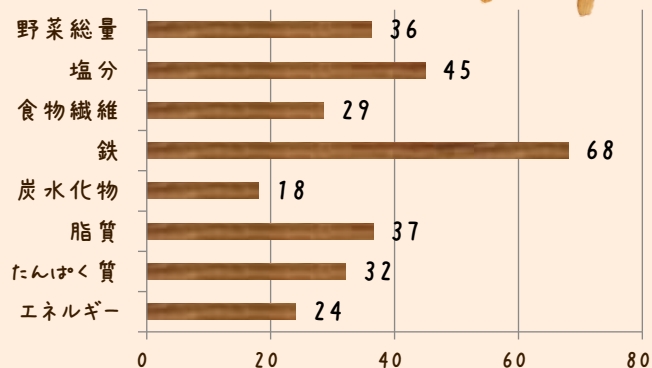
メニュー写真準備中

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)

