

日替わり定食

さわらの梅蒸し

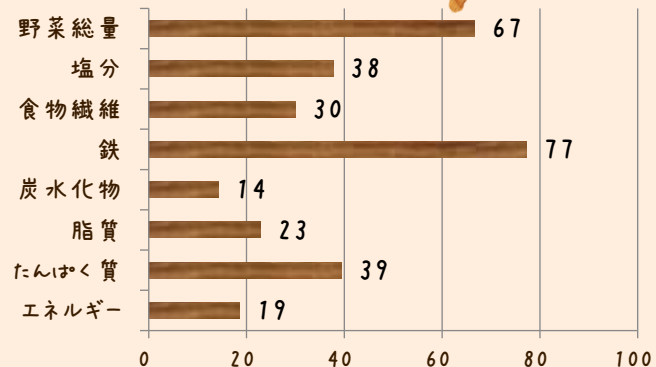
2月7日



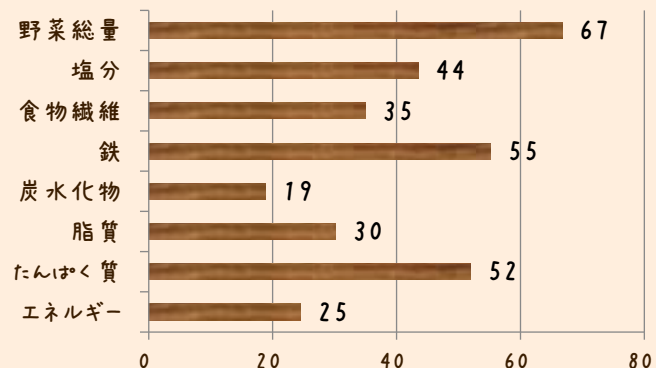
カロリー	503 kcal	塩分量	2.83 g
野菜量	234 g	総重量	710 g
たんぱく質	45.3 g	鉄	5.8 mg
脂質	17.2 g	食物繊維	6.3 g
炭水化物	55.7 g	糖質	49.4 g
主菜)	さわらの梅蒸し		192 kcal
副菜)	カリフラワーと卵のサラダ		73 kcal
副菜)	白菜とあさりのスープ煮		44 kcal
汁物)	ほうれん草のみそ汁		29 kcal
ご飯)	金芽米雑穀ごはん(100g)		165 kcal

※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7日

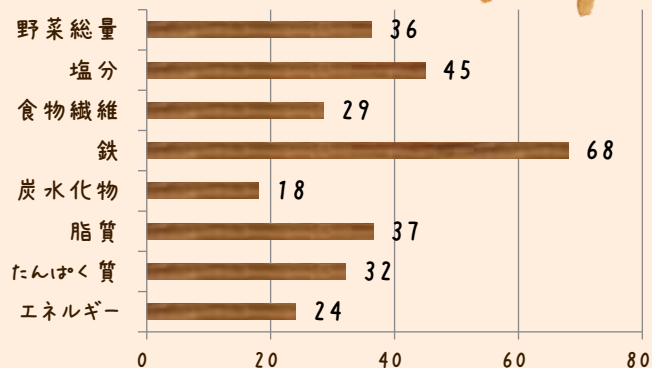


メニュー写真準備中

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)

