

日替わり定食

ささみのほうれん草ソース

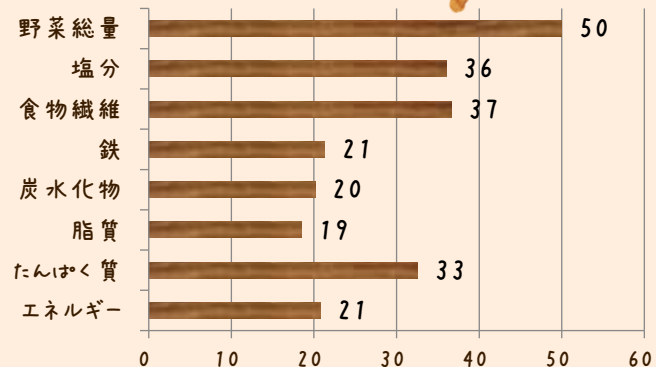
2月12日



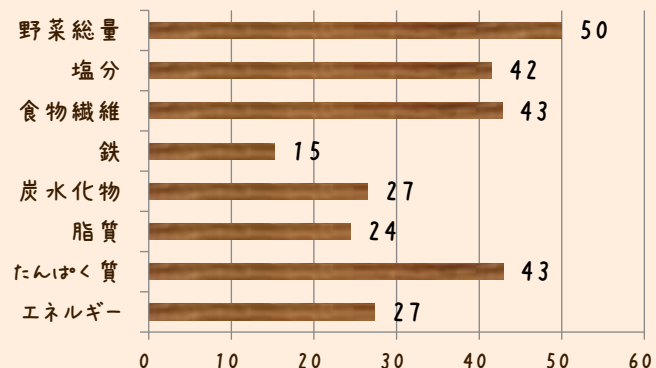
カロリー	561 kcal	塩分量	2.70 g
野菜量	175 g	総重量	663 g
たんぱく質	37.4 g	鉄	1.6 mg
脂質	13.9 g	食物繊維	7.7 g
炭水化物	78.2 g	糖質	70.5 g
主菜)	ささみのほうれん草ソース		169 kcal
副菜)	ごぼうとにんじんのサラダ		101 kcal
副菜)	豆のレモン煮		82 kcal
汁物)	ハーブスープ		44 kcal
ご飯)	金芽米雑穀ごはん(100g)		165 kcal

※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)



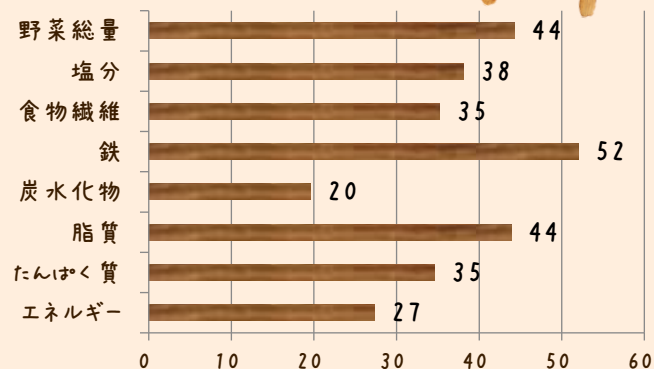
週替わり定食

焼きねぎとかぼちゃの鶏南蛮スープ御膳

2月12日

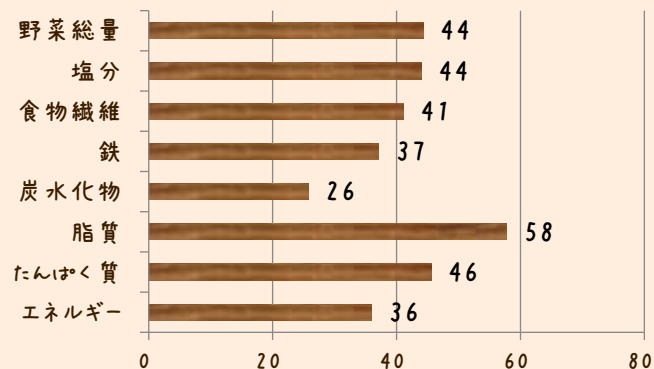


男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	738 kcal	塩分量	2.86 g
野菜量	155 g	総重量	761 g
たんぱく質	39.7 g	鉄	3.9 mg
脂質	32.9 g	食物繊維	7.4 g
炭水化物	76.0 g	糖質	68.6 g
主菜)	焼きねぎとかぼちゃの鶏南蛮スープ御膳	278 kcal	
副菜)	かつお節白ごま衣のとんかつ	171 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	

女性:栄養充足率(%表記)



※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