

日替わり定食

# NEW)豚キムチ炒め

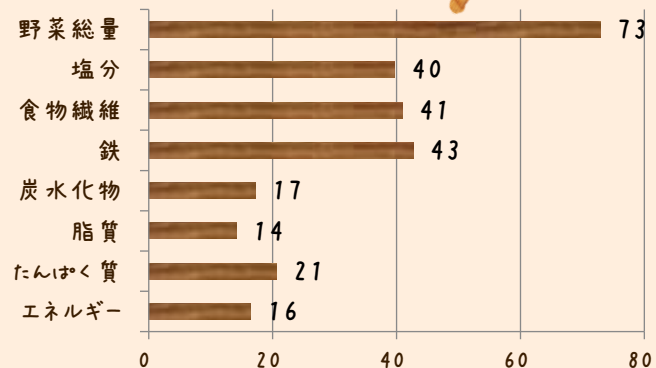
2月13日



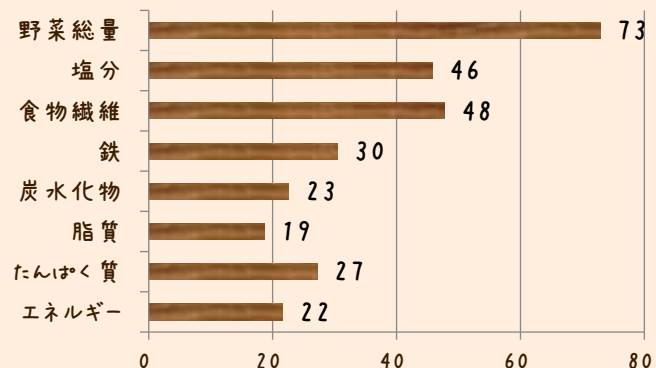
カロリー	444 kcal	塩分量	2.98 g
野菜量	255 g	総重量	673 g
たんぱく質	23.7 g	鉄	3.2 mg
脂質	10.6 g	食物繊維	8.6 g
炭水化物	66.7 g	糖質	58.1 g
主菜) NEW)豚キムチ炒め	175 kcal		
副菜) 大根と里芋とあさりの煮物	53 kcal		
副菜) ピーマンと玉ねぎのマヨネーズ焼き	33 kcal		
汁物) 長ねぎの香味スープ	18 kcal		
ご飯) 金芽米雑穀ごはん(100g)	165 kcal		

※日本人の食事摂取基準(8訂)を参照しています

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

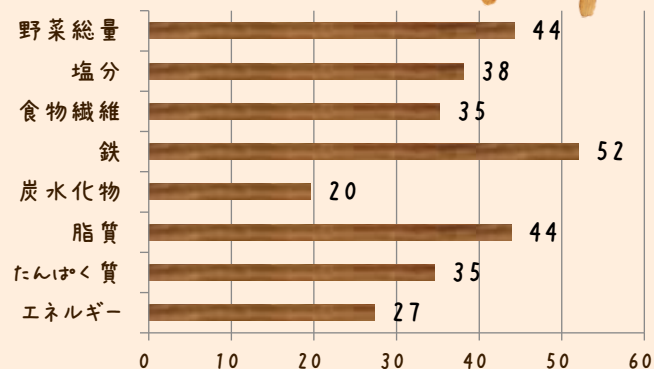
2月13日



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	

※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)

