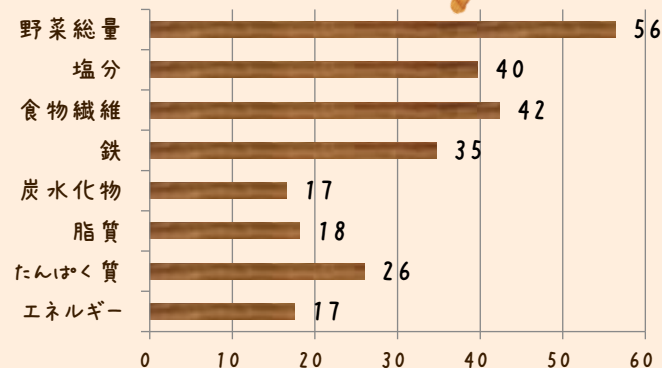


日替わり定食 チキンのバジルソース

2月14日



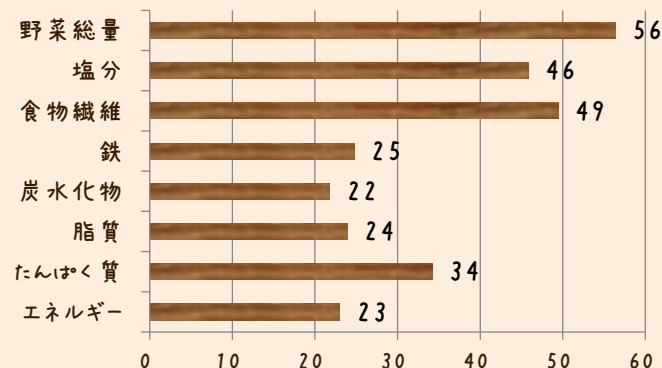
男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	472 kcal	塩分量	2.98 g
野菜量	197 g	総重量	672 g
たんぱく質	29.8 g	鉄	2.6 mg
脂質	13.62 g	食物繊維	8.9 g
炭水化物	64.3 g	糖質	55.4 g
主菜)	チキンのバジルソース		162 kcal
副菜)	五目煮		84 kcal
副菜)	キャベツのなめたけドレッシング		44 kcal
汁物)	香味スープ		17 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

女性:栄養充足率(%表記)



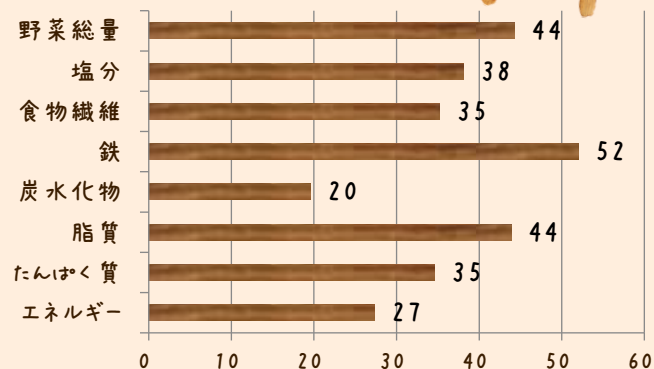
週替わり定食

焼きねぎとかぼちゃの鶏南蛮スープ御膳

2月14日

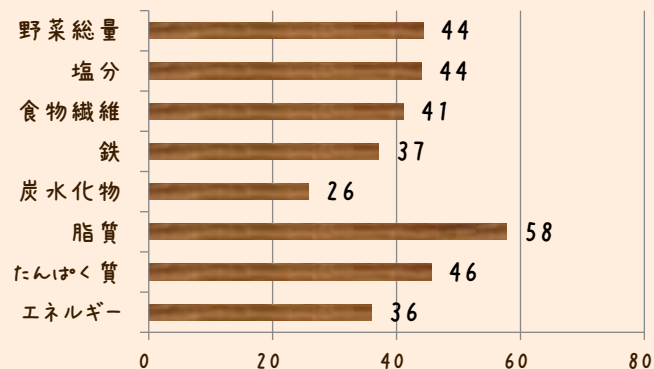


男性:栄養充足率(%表記)



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