

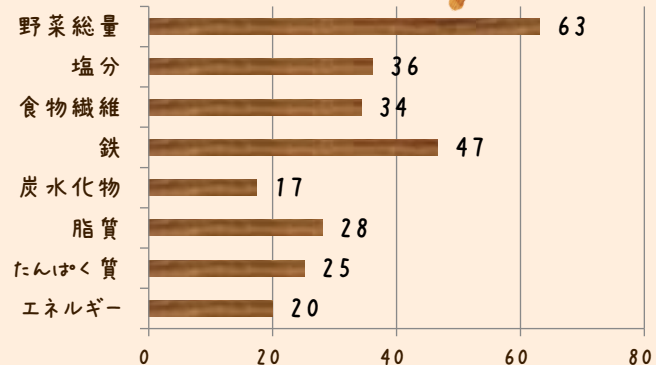
日替わり定食

さばの焼き浸し

2月17日



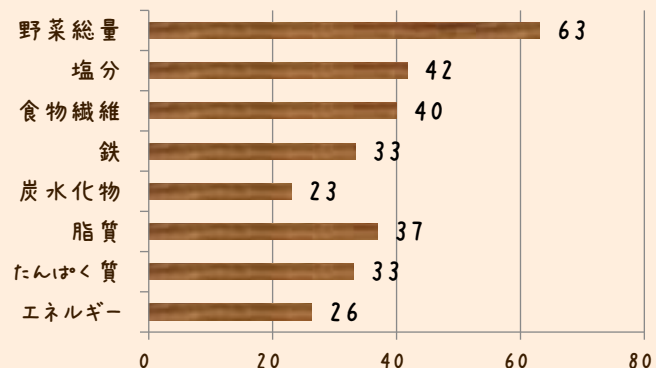
男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	540 kcal	塩分量	2.71 g
野菜量	221 g	総重量	730 g
たんぱく質	28.8 g	鉄	3.5 mg
脂質	21 g	食物繊維	7.2 g
炭水化物	67.7 g	糖質	60.5 g
主菜) さばの焼き浸し	249 kcal		
副菜) 里芋のごまみろ煮	86 kcal		
副菜) 小松菜ともやしのしょうが酢和え	17 kcal		
汁物) 春雨スープ	23 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

黒酢ともずくの酸辣湯スープ

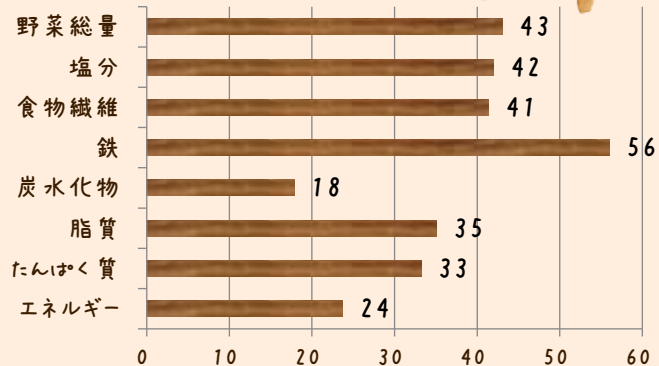
2月17日



カロリー	641 kcal	塩分量	3.15 g
野菜量	151 g	総重量	729 g
たんぱく質	38.1 g	鉄	4.2 mg
脂質	26.3 g	食物繊維	8.7 g
炭水化物	69.2 g	糖質	60.5 g
主菜)	黒酢ともずくの酸辣湯スープ		214 kcal
副菜)	和風湯葉しゅうまい		138 kcal
副菜)	温玉・冷奴・ヨーグルト・フルーツ		124 kcal
汁物)		0	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)

