

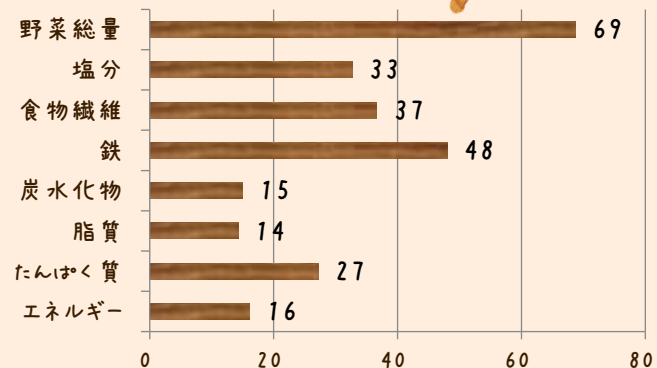
日替わり定食

# 鶏肉のなめこおろし煮

2月18日



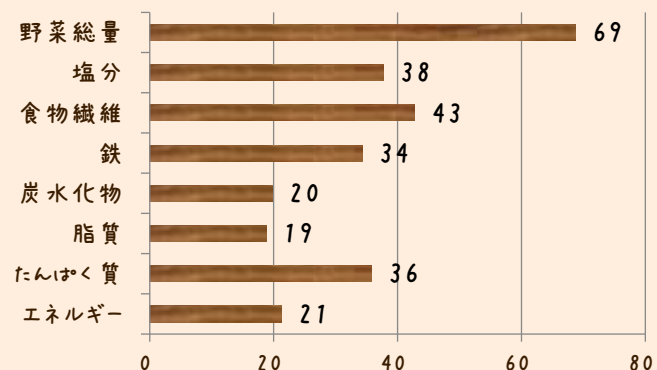
男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	436 kcal	塩分量	2.45 g
野菜量	241 g	総重量	695 g
たんぱく質	31.2 g	鉄	3.6 mg
脂質	10.7 g	食物繊維	7.7 g
炭水化物	58.3 g	糖質	50.6 g
主菜) 鶏肉のなめこおろし煮	152 kcal		
副菜) ラタトゥイユ	70 kcal		
副菜) 鮭の小松菜和え	23 kcal		
汁物) とろろ昆布のみそ汁	26 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

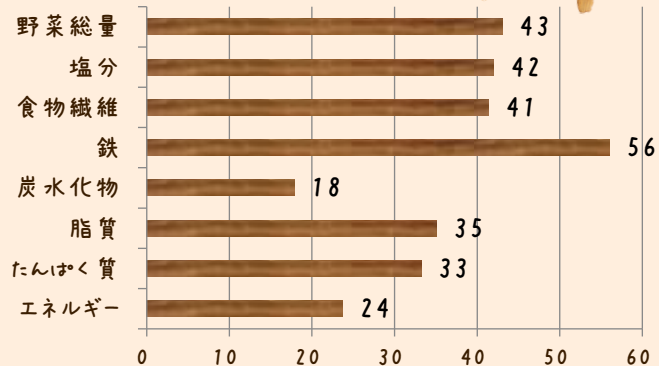
2月18日



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)

