

日替わり定食

# 豚肉の甘辛焼き

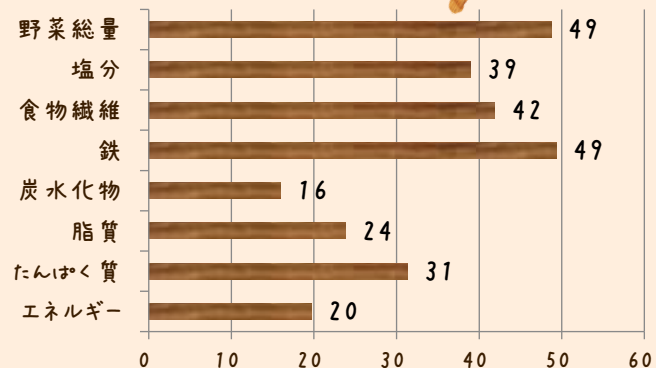
2月19日



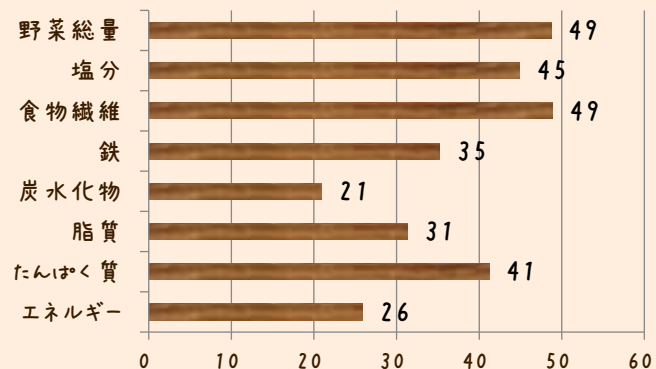
カロリー	531 kcal	塩分量	2.92 g
野菜量	171 g	総重量	667 g
たんぱく質	35.9 g	鉄	3.7 mg
脂質	17.83 g	食物繊維	8.8 g
炭水化物	61.8 g	糖質	53.0 g
主菜)	豚肉の甘辛焼き		187 kcal
副菜)	きのこの洋風卵とじ		110 kcal
副菜)	菜の花のからし和え		28 kcal
汁物)	ごぼうのみそ汁		41 kcal
ご飯)	金芽米雑穀ごはん(100g)		165 kcal

※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)



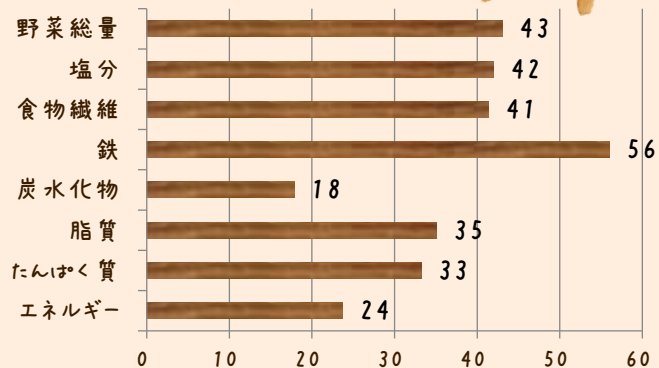
週替わり定食

# 黒酢ともずくの酸辣湯スープ

2月19日

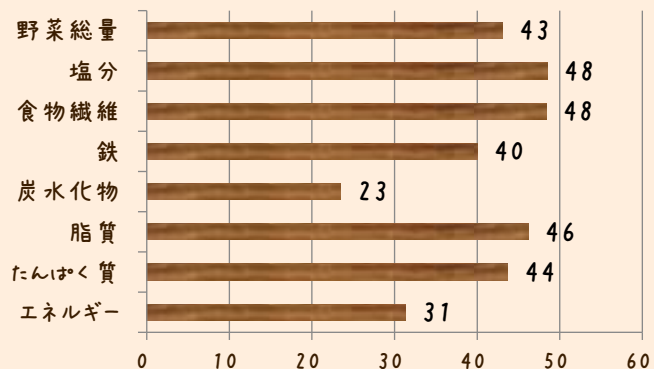


男性:栄養充足率(%表記)



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

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